

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.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

- شب ها و هنگام خواب از راه دهان نفس می کشم . می خواستم بدانم عوارض نفس کشیدن از طریق دهان چیست ؟
- نفس کشیدن از راه دهان مشکلاتی برای شما ایجاد می کند از جمله :
- افزایش پوسیدگی دندان ها
- خشکی دهان
- خشکی لب ها
- التهاب و بیماری های لثه
- بوی بد دهان
- اثر سوء روی شکل فک ها و صورت
- لطفا قوی ترین خوراکی هایی را که باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و مقاومت در برابر بیماری ها و خستگی می شود معرفی کنید.

- انار
- ماست
- سیر
- پیاز
- چای سبز
- کدو
- کلم بروکلی
- دلایلی که باعث می شود همیشه خسته باشید

صبحانه کامل نمی خورید.

آب کافی نمی نوشید.

آهن کافی مصرف نمی کنید.

بیش از اندازه کار می کنید.

تیروئید کم کار دارید.

برای غلظت خون بالا چه کارهایی می توان انجام داد ؟

استفاده از ترکیباتی نظیر :

- آب انار
- آب زرشک
- سماق
- چای ترش
- ترکیب دمنوش بابونه و چای ترش و به لیمو
- دم کرده گل سرخ و سنا
- انجام حجامت از ناحیه گودی کمر یا ساکرال

پزشکی

دکتر هادی منوری | داروساز

در منزل، داخل یک جعبه یا سبد یا داروخانه خانگی، تعدادی قرص مسکن وجود دارد و هریک از اعضای خانواده با کوچک ترین احساس درده سرآغ آن می رود و یکی از قرص ها را با یک لیوان آب می خورد و بعد از چند ساعت، دیگر اعضای خانواده



⚠ اشتباه مصرف کننده

گاهی مردم فکر می کنند بعضی اشکال دارو، عوارض کمتری دارد مانند نوع شیفای دارو، که از راه مقعد وارد بدن می شود و جذب روده ای دارد نه جذب از طریق معده و از آن جا که شیاف از انتهای روده جذب می شود ممکن است عوارض آن برای معده کم باشد اما بعد از جذب به شکل سیستمیک جذب می شود و عوارض خود را دارد . همچنین بعضی از مصرف کنندگان به گمان این که قرص های روکش دار عارضه کمتری دارد مصرف آن را مشکل ساز نمی دانند. در حالی که قرص روکش دار هم در معده جذب می شود و جذب سیستمیک آن عوارض دارد .

از او می پرسند که سر دردی یا درد عضلانی ات و... خوب شد ؟ بهتر شدی ؟

در واقع مسکن ها یکی از پر مصرف ترین داروها در دنیا هستند . این داروها به شکل آمپول، قرص، کیسول، شیاف و شربت هستند . کار مسکن، کاهش درد، از بین بردن تب و کاهش التهاب است، به همین دلیل مردم هر زمان که تب،

● فرق بروفن و ژلوفن چیست ؟

هر دوی این ترکیب ها مسکن است با این تفاوت که ژلوفن به شکل ژلاتین است زیرا ممکن است ترکیب ژله مانند آن زمان جذب کمتری داشته باشد اما ماده موثره هر دو یکی است . مسکن ها همه عوارض داروهای غیر استروئیدی را دارند و کارشان این است که فعالیت پروستاگلندین ها را کم می کنند. پروستاگلندین ها باعث التهاب می شوند و مسکن ها جلوی ترشح این ماده را می گیرند .

● مصرف مسکن در دوران بارداری

مصرف دارویی مسکن ها در دوران بارداری به اوایل، اواسط و اواخر دوره بارداری تقسیم می شود . مصرف مسکن ها فقط با نظر پزشک و در شرایط خاص تجویز می شود و پزشک مواقعی ممکن است منافع آن را ترجیح دهد و در شرایط خاص و زمان محدود دوز کم تجویز شود. در دوران شیردهی و برای اطفال هم به این محدودیت ها و دقت نظر ها توجه می شود. مانند این که برای اطفال زیر شش ماه نباید ژلوفن تجویز شود. در کهن سالان هم به دلیل خطر وحساسیت زیاد، مصرف مسکن ها به شدت باید کنترل شده و با احتیاط باشد .

● راه های غیر دارویی تسکین درد

توصیه می شود مردم تا حد امکان از روش های غیر دارویی تسکین درد استفاده کنند. یکی از راه ها کمپرس سرد یا گرم است. این کار باعث کاهش درد می شود . استفاده از طب سوزنی برای تسکین درد و التهاب مفید است . یکی دیگر از راه های کاهش درد، کاهش اضطراب و نگرانی است که می تواند

به کاهش درد کمک کند.

در قدیم استفاده از راهکار های طب سنتی توصیه می شد . می توانید از دمنوش های گیاهی استفاده کنید که می تواند انواع سردرد و دردهای التهابی را کاهش دهد، مانند انواع گیاهان دارویی که به شکل خوراکی و مالیدنی استفاده می شود . مصرف زنجبیل، زردچوبه، پودر سنجد و بعضی از روغن های گیاهی مانند خشخاش، سیاهدانه، فلفل و انگور که به شکل روغن استفاده می شوند و گیاهانی مانند استوفودوس، بهار نارنج و بابونه نیز مفید است . امروزه ژل یا پماد فلفل هم در بازار موجود است .

● مصرف مسکن برای بیماران خاص

بیماران خاص که تحت درمان هستند باید با نظریزشک و به میزان تجویز شده از داروهای مسکن استفاده کنند. مسکن ها با بسیاری از داروها مانند داروهای فشارخون، داروهای قلب و... تداخل دارویی دارند. این بحث کاملاً تخصصی است و یکی از دلایلی که ما تاکید می کنیم باید پزشک این داروها را تجویز کند، مسئله تداخل دارویی است به عنوان مثال ممکن است مصرف ژلوفن یا ایبوپروفن حساسیت به نور آفتاب را بیشتر کند و چه بسا افراد بدون توجه به این موضوع در کنار دریا و زیر نور آفتاب از این مسکن ها استفاده کنند. همچنین آب میوه ها را باید با احتیاط و پس از مشخص شدن نوع دارو مصرف کرد.

آشپزی

آش ترش



- لوبیای پخته شده- یک پیمانه
- نخود پخته شده- یک پیمانه
- هویج پخته و خرد شده- یک پیمانه
- پیاز- یک عدد
- چغندر خرد شده و پخته شده- یک و نیم لیوان
- سبزی آش شامل اسفناج، تره، گشنیز، جعفری - ۳۰۰ گرم
- برگه زردآلو- یک پیمانه
- آلوچه- یک پیمانه
- رشته آش - ۲۰۰ گرم
- آب غوره - نصف لیوان

● حبوبات را از شب خیس می کنیم تا هم نفخ شان از بین برود و هم راحت تر پخته شود. ● برای شروع هویج را به صورت نگینی وریز خرد می کنیم و در یک قابلمه به همراه آب روی حرارت می گذاریم تا بپزد. همچنین چغندر را به همین روش خرد می کنیم و می پزیم. ● نخود و لوبیا را در قابلمه های جداگانه روی حرارت قرار می دهیم تا بپزند. توجه کنید نباید در یک قابلمه آن ها را بپزید چون لوبیا در مدت دو ساعت می پزد ولی نخود به زمان بیشتری نیاز دارد. ● پیاز را به صورت ریز و نگینی خرد می کنیم و به همراه روغن، روی حرارت تفت می دهیم سپس سبزی آش را به همراه یک پیمانه برگه زردآلو، یک پیمانه آلوچه و یک لیتر

آب به آش اضافه و حدود ۴۰ دقیقه صبر می کنیم تا همه مواد باهم بپزند.

● نخود و لوبیای پخته شده را به همراه هویج و چغندر پخته و خرد شده به مواد داخل قابلمه اضافه می کنیم و هم می زنیم تا همه مواد باهم مخلوط شود. ● ۲۰۰ گرم رشته آش را هم اضافه می کنیم و زمان می دهیم تا همه مواد آش به خوبی بپزند. ● در انتهای پخت، کمی نمک به همراه نصف لیوان آب غوره یا هر مقداری که تمایل داشتید به آش اضافه و صبر می کنیم تا آش با حرارت ملایم بپزد و جا بیفتد. ● توجه کنید مقدار آب غوره کاملاً به سلیقه و ذائقه شما بستگی دارد .

کافه سلامت

هشدار سازمان جهانی بهداشت

افزایش ۵۰ درصدی شیوع سرخک در جهان

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اعلام کرده تلاش هایش برای جلوگیری از اشاعه بیماری سرخک با مشکل مواجه شده است. این سازمان می گوید که موارد ابتلا به سرخک در جهان ۵۰ درصد افزایش یافته است.

خبرگزاری رویترز در گزارشی در این باره آورده که این سازمان اعلام کرده است: آمار اولیه نشان دهنده وند نگران کننده موارد ابتلا به سرخک در کشورهای مختلف از جمله کشورهای مرفه است و این در حالی است که در کشورهای مرفه معمولاً نرخ واکسیناسیون از لحاظ تاریخی بالا بوده است. «کترین ابراین» مدیر ایمن سازی سازمان جهانی بهداشت گفته است: آمار نشان دهنده افزایش شدید موارد ابتلا به سرخک است و ما چنین روندی را در همه مناطق دنیا می بینیم.

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ میلادی، سرخک جان ۱۳۶ هزار نفر را گرفت. این بیماری یکی از چهار بیماری کشنده دوران کودکی در جهان به شمار می رود. سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که از جمله نشانه های آن تب شدید و بیثورات پوستی (دانه های سرخ) است حتی ممکن است به کوری، مننژیت و عفونت ریه منجر شود. سرخک؛ بیماری واگیر دار و در موارد حاد خطرناک است اما به گفته سازمان جهانی بهداشت، واکسیناسیون می تواند مانع از ابتلا به آن شود. در حالی که به گزارش بی بی سی، اخبار منفی درباره خطرات واکسیناسیون برای سلامت، عمدتاً از یک مقاله بی اعتبار سرچشمه گرفته که نشر آن در سراسر جهان به خودداری برخی والدین از ایمن سازی کودکان منجر شده است.

فراشترچاپ

سررسید و تقویم رومیزی ۹۸

با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴



بلوار سازمان آب / نبش خیابان شهیدصادقی ۱۸