پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر صابر سادات امینی
فوق تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم

ندول یا گره تیروئید، سرطان محسوب می‌شود؟

ندول یا گره تیروئید، توده ای در داخل تیروئید است که در اثر رشد موضعی بافت تیروئید ایجاد می‌شود. ندول های تیروئید، می توانند توپر یا کیستیک (پر از مایع) و منفرد یا متعدد باشند.

ندول ها یا گره های تیروئید، شیوع بالایی دارد و در زنان سه برابر بیشتر از مردان است. حدود ۳۰ درصد زنان بالای ۳۰ سال و ۵۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال، حداقل یک ندول یا گره در تیروئید خود دارند. با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود. ندول ها یا گره های تیروئید، در اغلب موارد کوچک هستند و هیچ گونه علامتی ایجاد نمی کنند ولی گاهی می‌توانند منجر به ایجاد علایم زیر شوند:

اگر اندازه آن ها بزرگ باشد، موجب ایجاد گواتر یا بزرگی تیروئید می‌شود- درد در قاعده گردن- اختلال در بلع یا تنفس- ایجاد علایم پر کاری و کم کاری تیروئید

ایجاد سرطان یا بدخیمی در زمینه ندول های تیروئید شایع نیست و ۹۵ درصد ندول ها یا گره های تیروئید خوش خیم هستند. گاهی فقط پزشک با معاینه تیروئید بیمار متوجه وجود گره یا ندول می‌شود و گاهی هم گره ها یا ندول های تیروئید، آن قدر کوچک یا عمقی هستند که با معاینه هم تشخیص داده نمی‌شوند و فقط بعد از انجام سونوگرافی تیروئید، مشخص می‌شوند.

کافه سلامت

نمی توان از جعبه زولبیا دوبار استفاده کرد

وحید مفید، مدیر کل نظارت بر فراورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو گفت: جعبه های زولبیا و بامیه باید حتما از محل ها و کارخانه هایی تهیه شده باشد که پروانه ساخت از این سازمان گرفته باشد در غیر این صورت مردم نباید آن ها را بخرند. به گفته کارشناسان جعبه های شیرینی غیر استاندارد که از لحاظ بهداشتی ظرفیت جذب بار میکروبی زیادی دارد، سلامت مردم و به ویژه کودکان را تهدید می کند، علاوه بر این از لحاظ وزن هم با وزن استاندارد متفاوت است. مقوای مصرفی برای انواع مواد خوراکی از جمله شیرینی جات در زمره مقواهای بهداشتی قرار می گیرد و مشمول مقررات اجرای اجباری استاندارد است که در تولید آن حتما باید از آب شرب استفاده شود و فاصله استاندارد را از کارخانه های آلاینده حفظ کند و شیوه نگهداری آن خاص است از جمله این که محصول نهایی برای انبار نباید از فضای باز عبور کند. حال با این همه تاکید بر شیوه تهیه و نگهداری، نمی توان از جعبه ای که یک بار به دست مشتری داده شده، دوباره استفاده کرد.

توصیه‌هایی به همه روزه داران به خصوص نوجوانان

از افطاری سبک تا سحری مقوی

تغذیه

روزه گرفتن در روزهایی که هوا رو به گرمی می گذارد، کار آسانی نیست به خصوص برای نوجوانانی که عادت دارند در طول روز انواع نوشیدنی ها و خوراکی ها را به فاصله کوتاه از هم میل کنند و گاهی دچار اضافه وزن هم هستند و همچنین برای روزه اولی هایی که به سن تکلیف رسیده اند و قرار است به مدرسه بروند، روزه بگیرند و سحرها نیز همپای خانواده از خواب بیدار شوند. اما شما هم قبول دارید تا این سختی ها نباشد لذت روزه داری را نمی فهمیم. این بار از شما نوجوانان عزیز می خواهیم برای یک ماه اعضای خانواده را مدیریت کنید و برنامه های افطار و سحری را با مشورت مادر بریزید و این تجربه را برای زندگی آینده تان ذخیره کنید. در ادامه به نکاتی در خصوص روزهای ابتدایی ماه رمضان برای همه اعضای خانواده اشاره می کنیم.

افطارهای سبک

غذای سبک و مختصر مثل شیر گرم، فرنی و شیر برنج هنگام افطار و استفاده از سبزی ها و میوه ها و زیاده روی نکردن در مصرف مواد غذایی شیرین، از جمله نکات مهم تغذیه ای در این ماه است.

آب سرد هرگز!

یکی از عادات غذایی غلط روزه داران، این است که به دلیل تشنگی زیاد افطار را با آب یا نوشیدنی های سرد شروع می کنند اما توصیه می‌شود افطار را با نوشیدنی های گرم یا ولرم مانند آب ولرم، چای کم رنگ و شیر گرم آغاز کنند. خرما یا کشمش سبب کنترل اشتها می‌شود و از پرخوری هنگام افطار ممانعت می کند. خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است و توصیه می شود در وعده افطار تا حد امکان ۳ تا ۵ عدد خرما مصرف شود. استفاده متناوب از غذاهای گرم و سرد در سفره افطار، علاوه بر این که معده را دچار مشکل می کند به دندان ها نیز آسیب می رساند. به آرامی روزه خود را با یک عدد خرما یا کمی نمک و نوشیدنی گرم خاکشیر یا آب ولرم آغاز کنید و بعد از آن چند لقمه نان و پنیر و سبزی میل کنید و بعد از فاصله ای که بین مایعات و غذاهای جامد می دهید، به معده فرصت شناسایی ماده غذایی را بدهید. سوپ حلیم و آش هم مناسب است به شرطی که در خوردن آن زیاده روی و هر روز از آن میل نکنید بلکه به تناوب، از این پیش غذاها میل کنید به عنوان مثال ۲ یا ۳ شب در میان.

مصرف آب زیاد هنگام صرف افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود، بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان عزیز از بیم تشنگی در طول روز مقدار فراوانی آب می نوشند که عادت صحیح غذایی نیست.

سحری مقوی

در وعده های سحر تا حد امکان به جای مصرف انواع شیرینی ها مثل زولبیا و بامیه که فقط حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی هستند، از مواد غذایی طبیعی شیرین مثل خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود؛ افراط در مصرف انواع شیرینی، چاقی و اضافه وزن را به دنبال خواهد داشت. از نوشیدن بیش از اندازه چای در وعده سحری اجتناب کنید چون چای باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک های معدنی مورد نیاز بدن شما در طول روز می شود.

روزه داران باید از مصرف تنقلات زیاد در فاصله افطار تا سحر بپرهیزند زیرا این قبیل مواد، دیر هضم هستند و سبب می شوند هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند.

به طور کلی توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ کرده از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده شود. بهتر است بدون سحری روزه نگیریم، به خصوص در نوجوانان، روزه بدون سحری توصیه نمی شود زیرا این موضوع سبب افت شدید قند خون و تحلیل عضلانی می شود که بسیار زیان آور است و در حقیقت شام کامل در آخر شب، به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین سحری شود. بهتر است کربوهیدرات های مرکب در سحر مصرف شود چرا که مدت بیشتری هضم آن طول می کشد و باعث می شود شما کمتر گرسنه شوید؛ حلیم منبع عالی پروتئین و خرما نیز منبع عالی قند، فیبر کربوهیدرات، پتاسیم و منیزیم است.

فاصله افطار تا سحر

مغزها غنی از پروتئین و فیبر و دارای حداقل چربی است. موز نیز یک منبع خوب پتاسیم، منیزیم و کربوهیدرات است، ضمن این که مصرف زیاد آب یا آب میوه در صورت امکان در فاصله بین افطار و قبل از خواب، باعث تأمین آب مورد نیاز بدن می شود.

گاهی اوقات افراد می خواهند با حذف وعده سحر به کاهش وزن بیشتری دست پیدا کنند که این کار ۱۰۰ درصد اشتباه است.

قابل توجه نوجوانان

وعده سحری باید شبیه وعده ناهار باشد به ویژه برای دانش آموزان، کارمندان و کارگران و کسانی که می خواهند طی روز فعالیت قبلی خود را داشته باشند. در وعده سحر بهتر است از کربوهیدرات های پیچیده مانند نان های سبوس دار، برنج قهوه ای و همچنین میوه و سبزی فراوان استفاده کنیم چون این مواد دیرتر از معده تخلیه می شوند و تا ساعات طولانی تری از روز، آب را در اختیار بدن قرار می دهند و کمتر احساس تشنگی می کنیم.

خوردن دسرهای خیلی شیرین، غذاهای شور و سرخ کرده را توصیه نمی کنیم چون علاوه بر سوءهاضمه، ایجاد تشنگی خواهند کرد.

پلوهای مخلوط با گوشت، حبوبات و سبزیجات انواع استانبولی و دمپخت ها، گزینه های مناسبی برای وعده سحر هستند. خوردن دوغ صنعتی که به آن نمک بیشتری اضافه می شود، نوشابه های گاز دار و شربت ها بر خلاف تصور، منجر به تشنگی بیشتری در ساعات اولیه روز خواهد شد و نوشیدن قهوه و چای زیاد نیز به دلیل ادرار آور بودن، در ساعات اولیه روز آب بدن را دفع خواهند کرد. قطعا نخوردن و ننوشیدن در روزهای گرم سخت است اما شما را صبور می کند و تاثیر بسیار مطلوبی بر روح و روان شما دارد. گاهی ممکن است خانواده ها نگران سلامت فرزند خود باشند که به عنوان مثال به کلیه آن ها آسیب برسد. در این شرایط می توانند با پزشک خود مشورت کنند و از رساله یا دفتر پاسخ گویی به احکام مرجع تقلیدشان کمک بگیرند.

حذف وعده سحر به دلیل طولانی شدن گرسنگی و کاهش قند خون، منجر به کاهش یادگیری، کاهش حافظه خستگی، خواب آلودگی و تشنگی در طول روز خواهد شد و به دلیل تجزیه ناقص چربی ها منجر به بوی بد دهان در ساعت پایانی روز می شود

سه شنبه‌ها

دهان و دندان

روزه داری و بهداشت دهان و دندان

بی تردید روزه سبب افزایش سطح سلامتی می شود. از جمله مواردی که در این زمینه می توان به آن اشاره کرد رعایت صحیح نکات بهداشت دهان و دندان در ایام روزه داری است که اگر به آن توجه شود، هیچ مشکلی از نظر سلامت دهان و دندان در ماه مبارک رمضان پیش نخواهد آمد.

اگر نیاز به درمان های دندان پزشکی دارید، قبل از شروع ماه رمضان این درمان ها را انجام دهید تا در ایام روزه داری تا حد امکان با درد، عفونت یا سایر مشکلات دهان و دندان مواجه نشوید زیرا انجام برخی از درمان های دندان پزشکی سبب باطل شدن روزه خواهد شد.

به بهداشت دهان و دندان خود در ماه مبارک رمضان توجه بیشتری داشته باشید. حتما هر شب قبل از خواب به مدت حداقل ۳ دقیقه دندان ها را به طور کامل مسواک کنید. پس از آن با استفاده از نخ دندان، فضاهای بین دندانی را کاملا تمیز کنید.

پس از صرف وعده غذایی سحر، عمل مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را انجام دهید. از خوردن برخی مواد غذایی که صرف آن ها موجب ایجاد بوی بد دهان می شود، مانند سیر و پیاز هنگام سحر خودداری کنید تا بوی ناشی از خوردن آن ها سبب ایجاد مشکل برای شما و اطرافیان نشود.

با توجه به این که در طول روز، در ساعات زیادی عمل خوردن و آشامیدن انجام نمی شود دهان ممکن است دچار خشکی شود و تجمع پلاک میکروبی روی سطح دندان ها افزایش یابد که احتمال پوسیدگی دندان و تجمع جرم دندانی را افزایش می دهد لذا برای جلوگیری از ایجاد مشکل، توصیه می شود علاوه بر مسواک زدن آخر شب و سحر در طول روز هم شست و شوی دهان انجام شود.

معمولا در برخی افراد، چند ساعت قبل از زمان افطار به علت گرسنگی و استفاده بدن از ذخایر چربی موجود برای تامین کالری مورد نیاز، بوی خاصی از دهان استشمام می شود که پس از صرف افطار این بو خود به خود برطرف خواهد شد.

خبر

بیهوشی دختران فوتبالیست در گرمای بوشهر

چگونه از گرمازدگی هنگام ورزش پیشگیری کنیم؟

برگزاری بازی دو تیم بانوان پارس جنوبی بوشهر و سپیدار مازندران در ساعت ۱۰ صبح باعث گرمازدگی و بیهوش شدن برخی از بازیکنان تیم سپیدار شد. به گزارش ایسنا و به گفته سرپرست تیم سپیدار، دوشنبه گذشته به محض این که سوت پایان بازی را زدند، یکی از بازیکنان این تیم بیهوش شد. در خوابگاه هم یک بازیکن دیگر روی زمین افتاد. او را هم به بیمارستان بردیم. بعد از آن یکی دیگر از بازیکنان راهی بیمارستان شد. این مراجعه باعث تعجب کارکنان بیمارستان شد که چگونه در این هوای گرم، آن هم در ساعت اوج گرما (۱۰ صبح) بازی برگزار شده است. این موضوع می توانست با کمی دقت اتفاق نیفتد. تیم ورزشی که از شمال کشور به منطقه ای گرم با دمای بالای ۳۰ درجه رفته دچار گرمازدگی شده و استرس و عرق ریزی و کالری سوزی هم آن را تشدید کرده است. اختلاف دما در این دو منطقه حدود ۱۰ درجه است. در چنین شرایطی هر تیمی که به منطقه جدید آب و هوایی سفر می کند، باید چند روزی در آن شرایط تمرین کند تا بدن بازیکنان با شرایط تطبیق یابد و بهترین زمان برای انجام مسابقه در نظر گرفته شود.

موارد دیگر برای کاهش استرس و گرمازدگی ورزشکاران:

گرمازدگی به صورت تعریق زیاد، سردرد، تهوع، گیجی و اختلال در هوشیاری (به صورت تیرگی و سیاه رفتن چشم) یا از دست رفتن کامل هوشیاری بروز می یابد. بهتر است در روزهای گرم با تمرینات سبک تر شروع و به تدریج شدت تمرین ها را بیشتر کنید. انجام تمرینات را به ساعت های خنک ابتدای روز یا بعد از ظهر موکول کنید. از بین عرقیات گیاهی عرق کاسنی و شاهتره و گلاب از بروز گرمازدگی به شدت جلوگیری می کنند. یک سوم لیوان گلاب را با دو سوم لیوان آب مخلوط کنید و دو قاشق غذاخوری آب لیمو به آن بیفزایید. به این ترتیب نوشیدنی مفیدی به دست می آید که مصرف آن برای رفع گرمازدگی توصیه می شود.

آشپزی

دیابتی

برنج گل کلمی

- گل کلم- یک بوته
- روغن زیتون- ۳ قاشق غذاخوری
- نمک- یک قاشق چای خوری

ابتدا با کمک یک چاقو، گل کلم را به گل های ریز خرد کنید.

گل ها را کاملا بشویید. می توانید از خیساندن در سرکه برای تمیز کردن گل های کلم کمک بگیرید.

بعد از این که کاملا آب آن گرفته شد، گل ها را در مخلوط کن بریزید و در حد دانه های برنج خرد کنید. سپس در یک تابه روغن بریزید و گل کلم ها را تفت دهید به شکلی که طلایی شود و آب نیندازد. در همه مراحل پخت، مراقب باشید گل کلم ها آب نیندازد. به همین دلیل ادویه دلخواه تان را در آخر پخت اضافه کنید. کمی پودر سیر، جعفری یا سس گوجه فرنگی یا پاستو، طعم خوبی به آن می دهد.

پیشنهاد

می توانید از مخلوط گل کلم با ۵ تا ۶ عدد تخم مرغ، دانه خردل خرد شده و سبزیجات، پیاز و ادویه معطر و کمی لیمو، کوکو تهیه کنید.

سلامت

خروپُف به مجاری تنفسی فوقانی آسیب می رساند

محققان دریافتند خروپُف و آپنه خواب (اختلال تنفسی در خواب) موجب بروز آسیب های عصبی- عضلانی به مجاری تنفسی فوقانی می شود. به گفته محققان، علاوه بر این تأثیرات مختل کننده، خُروپف کردن مکرر می تواند برای سلامت پرخطر باشد. آسیب به مجاری تنفسی فوقانی هم در سطح ساختاری و هم در سطح مولکولی قابل مشاهده است.

طبق نتایج تحقیقات، افرادی که به شدت خروپُف می کنند، به دلیل بروز ارتعاشات و لرزش های مکرر در معرض خطر بروز آسیب های جدی به مجاری تنفسی فوقانی هستند. همین موضوع می تواند منجر به اختلال در عملکرد بلع شود و افراد را بسیار در برابر ابتلا به آپنه خواب انسدادی آسیب پذیر کند.

مشخصه آپنه خواب، از کار افتادن مکرر مجاری تنفسی فوقانی است که منجر به ایست تنفسی در طول خواب می شود و در نتیجه، خطر بیماری قلبی- عروقی افزایش می یابد. مطالعات نشان می دهند افرادی که به طور مداوم خُروپف شدید دارند و دچار آپنه خواب هستند، از بین رفتن اعصاب و توده ماهیچه ای در سقف دهان شان اتفاق می افتد. در نهایت، تلاش بدن برای ترمیم بافت آسیب دیده ناموفق است و منجر به ساختار ماهیچه ای غیر عادی می شود.

یافته ها نشان می دهد بدن تلاش می کند تا جراحات ناشی از خروپف را التیام بخشد اما ارتعاشات مکرر ناشی از خروپف مانع التیام مناسب می شود. همین چرخه موجب اختلال در عملکرد بلع و بروز آپنه خواب می شود. از جمله درمان های خروپف می توان به کاهش وزن افراد چاق، استفاده از ایمپلنت کام نرم، استفاده از چانه بند، خوابیدن به پهلو و کمی بالا قرار دادن سر در رختخواب اشاره کرد.