

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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر عبدا... دیده بان

فوق تخصص غدد و متابولیسم

خانمی ۳۵ ساله ام. صورت تم بسیار پر مو است. به پزشکان زیادی مراجعه کرده ام اما فایده ای نداشته است.

هیر سوتیسم یا پر مویی، به معنی رشد غیر طبیعی مو به شکل مردانه است. اگر چه علت آن می تواند ژنّادی باشد ولی ۵۰ درصد موارد پر مویی وابسته به آندروژن یا همان هورمون مردانه است. پر مویی بعد از اختلالات تیروئید و دیابت شایع ترین بیماری غدد در زنان ایرانی است.

علل پر مویی

پر مویی اغلب به علت افزایش تولید آندروژن ها یا همان هورمون های مردانه (به وسیله تخمدان یا غده فوق کلیه) یا افزایش اثر آندروژن ها ایجاد می شود.

یکی از شایع ترین علل هیر سوتیسم (پر مویی در زنان)، تخمدان پلی کیستیک است که در پی آن تغییرات هورمونی روی می دهد. در این اختلال هورمونی، سطح آندروژن ها بالا می رود البته هیر سوتیسم (پر مویی در زنان) می تواند به علت تومور های تخمدان یا اختلال در غده فوق کلیوی هم بروز کند.

تشخیص پر مویی و هیر سوتیسم

تشخیص پر مویی و علت آن بر اساس تاریخچه، معاینه بالینی و استفاده از یافته های پاراکلینیکی است.

درمان زیبایی پر مویی و هیر سوتیسم

۱- تراشیدن یا برداشتن مو به شیوه شیمیایی: بی رنگ کردن، تراشیدن مو و استفاده از مواد موبر در بسیاری از بیماران مؤثر است ولی اغلب تحریک پوستی ایجاد می کند و برای پر مویی شدید مناسب نیست.

۲- استفاده از کرم ها و روش هایی نظیر لیزر و الکترولیز هم برای بعضی ها انجام می شود.

ممان ونی نی

اضافه کردن تخم مرغ به رژیم غذایی کودکان



برای دادن زرده تخم مرغ به بچه ها، روش های زیر را پیشنهاد می کنیم:

۱- زرده تخم مرغ + شیر مادر: این مخلوط مقوی، باطبع بسیاری از شیر خواران است.  
۲- زرده تخم مرغ + آب لیموی تازه: ویتامین C موجود در لیمو به جذب آهن زرده تخم مرغ کمک می کند.

۳- زرده تخم مرغ + گوجه فرنگی رنده شده و پخته: ویتامین C موجود در گوجه فرنگی به جذب آهن کمک می کند. گوجه فرنگی به نوبه خود سرشار از آنتی اکسیدان هاست.

۴- زرده تخم مرغ + کلم بروکلی پخته + سیب زمینی پخته: هر دو مورد اخیر قبل از تخم مرغ وارد رژیم غذایی کودک شده است و آشنا بودن طعم شان به خوشمزه و قابل قبول کردن محصول نهایی کمک می کند.

بعد از یک سالگی سفیده هم به زرده اضافه می شود.

۵- تخم مرغ آب پز رنده شده + گوجه فرنگی خام رنده شده: بار دشتن از سدیک سالگی گوجه فرنگی خام هم وارد برنامه غذایی کودک شده است. خام آن ویتامین C بیشتری دارد.

۶- نیمرو + کره + نان سبوس دار نرم شده

۷- املت لوبیا سبز: برای تهیه آن لوبیا سبز، فلفل سبز دلمه ای، گوجه فرنگی رنده شده، روغن مایع زیتون، پیاز رنده شده و رب گوجه فرنگی را بپزید و سپس تخم مرغ ها را در مرحله آخر اضافه کنید و اجازه دهید خوب بپزد.

شماره پیامک زندگی سلام  
۲۰۰۹۹۹

# چند حرکت پیشنهادی برای پشت میز نشین ها

ورزش

مهمین رمضانی خبرنگار

کارمندان که مجبورند ساعت های طولانی پشت میز کارشان بنشینند و در طول روز هم تحرک کمی دارند، به مرور زمان دچار خشکی بدن می شوند.

وقتی از این افراد سوال می کنی چرا تحرک کمی دارند، دلایل متعددی را بر می شمارند از جمله نداشتن زمان کافی. اما اگر بدانند که در فاصله زمانی نه چندان دور، مشکلاتی مانند بیماری های قلبی و عروقی به سراغشان می آید و خطر پوکی استخوان تهدیدشان می

● به حالت نشسته روی صندلی، دست چپ خود را بر خلاف جهت دور گردن بیندازید و سر را در خلاف جهت بچرخانید. با دست دیگر به آرنج دست چپ کمی فشار بیاورید. با دست راست هم این حرکت را انجام دهید.



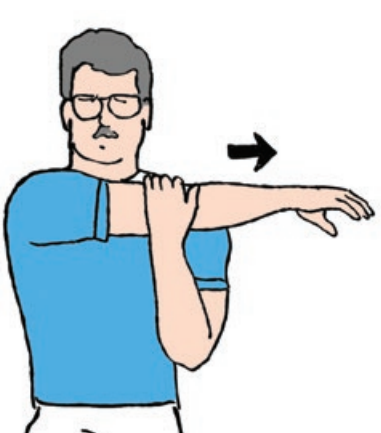
● دست چپ را از پشت سر روی شانه مخالف قرار دهید و با دست راست روی آرنج دست چپ کمی فشار بیاورید.



● طوری روی صندلی بنشینید که کف پاهایتان روی زمین قرار بگیرد و هر دو دست را مطابق شکل به هم قلاب و کشش به سمت جلو ایجاد کنید. آرنج دست ها صاف باشد.



● دست راست را به موازات شانه روی قفسه سینه قرار دهید و با دست دیگر فشار مختصری وارد کنید.



● دست های قلاب کرده را مطابق شکل به سمت بالا حرکت دهید و کششی به سمت بالا داشته باشید.



● دودست را از قسمت پشت سر قلاب و با سر مختصری فشار وارد کنید. (حرکات را با دست مخالف هم انجام دهید)



پزشکی

ناباروری ثانویه، چرا؟

نیمی از ناباروری ها ثانویه است

بسیاری فکر می کنند اگر سابقه یک بار بارداری موفق داشته باشند، دیگر به مشکل ناباروری دچار نمی شوند اما این باور اشتباه است؛ حدود نیمی از ناباروری ها، ناباروری ثانویه است، یعنی ناتوانی در بچه دار شدن پس از بارداری یا بارداری های موفق قبلی.

مهم ترین دلیل ناباروری ثانویه خانم ها

مهم ترین عامل ناباروری ثانویه، سن خانم هاست. بسیاری بارداری دوم یا سوم خود را به تأخیر می اندازند، در حالی که روند کاهش توان باروری از ۳۳ سالگی به تدریج شروع می شود، از ۳۵ سالگی بیشتر می شود و این روند کاهش تا ۴۰ سالگی بسیار تشدید می شود. بنابراین، بهتر است اگر باز هم قصد بارداری دارید، آن را به تعویق نیندازید چون سابقه بارداری موفق مانع آسیب های ناشی از سن به قدرت

باروری، مانند کاهش ذخیره تخمدان ها نمی شود.

علت های دیگر ناباروری

علل دیگر ناباروری ثانویه نیز همانند ناباروری اولیه است؛ عللی همانند سندرم تخمدان پلی کیستیک، ناهنجاری های مربوط به رحم مانند فیبروم، سابقه جراحی در شکم و لگن، چسبندگی و انسداد لوله و... البته در مواردی نیز ناباروری ثانویه ناشی از آسیب ها و عوارضی است که در بارداری یا زایمان پیشین رخ داده است

مانند ایجاد چسبندگی در رحم. همچنین نباید از یاد برد که عوامل متعددی ممکن است قدرت باروری آقایان را کاهش دهد مثلا ممکن است آقای قبلا بچه دار شده باشد اما اکنون به دلایلی مانند واریکوسل سبک زندگی نادرست، عفونت های دستگاه تناسلی و... توان باروری اش کاهش پیدا کرده باشد. با توجه به نکات گفته شده اگر سابقه بارداری موفق دارید لزوما به معنای این نیست که مانعی برای بارداری های بعدی وجود ندارد.

اگر در سنین زیر ۳۵ سال، پس از یک سال اقدام و پس از ۳۵ سالگی، پس از شش ماه اقدام به فرزندآوری نتیجه ای نگرفتید، حتما به همراه همسر تان برای درمان ناباروری مراجعه کنید.

سلاط

نکات بهداشتی دوره ماهانه برای بانوان



میوه های خام و سبزیجات و حبوبات نفاخ پر هیز کنید.

ویتامین C

مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند گوجه فرنگی، آب لیمو، گل کلم و آب پرتقال را در رژیم غذایی خود بگنجانید چرا که ویتامین C به جذب آهن در بدن کمک می کند.

مواد ملین

با مصرف مواد غذایی ملین از دچار شدن به یبوست در دوران قاعدگی جلوگیری کنید چرا که دردهای شکمی ناشی از یبوست می تواند همراه دردهای قاعدگی مشکل ساز باشد.

استفاده از مسکن

در صورت شدت دردی می توانید با تجویز پزشک، از داروهای تسکین دهنده استفاده کنید. بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع دردهم مفید است.

دوران قاعدگی از زمان بلوغ شروع می شود و هر ماه با دوره مشخص تخمک گذاری اتفاق می افتد. در این دوره، مقداری خون از بدن تخلیه می شود و میزان هورمون ها تغییر می کند. همه این عوامل باعث تغییر خلق و خوی بانوان می شود. اگر مراقبت های لازم را نداشته باشید، این دوره ماهانه به یکی از بزرگ ترین چالش ها در زندگی تان تبدیل خواهد شد.

امروز (۲۸ می) روز جهانی بهداشت قاعدگی است، به این مناسبت نکاتی را در این باره مرور می کنیم: برای جبران خون از دست رفته در این دوران می توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه های تازه استفاده کنید.

غذاهای غنی از آهن

گوشت ها، تخم مرغ، جگر، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوباتی مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

ویتامین B6

در نان و بیسکویت های سبوس دار، ماء الشعیر، جوانه گندم، مرغ ماهی، جگر، بعضی میوه ها مثل موز، آب پرتقال، سیب، سبزیجاتی مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و در مغزها و جودارد. تغییرات هورمونی در روز های قبل از شروع قاعدگی سبب کاهش حرکات روده و بروز دل پیچه و دردهای شکمی و نفخ خواهد شد. برای کنترل و بهبود این وضعیت کافی است از مصرف

آشپزی هن

املت دنور، نقاشی رنگ ها



● دنور یکی از شهر های ایالت کلرادو آمریکاست که املت آن معروف است.  
● خواص فلفل دلمه ای قرمز  
فلفل دلمه ای قرمز ۲۰۰ درصد مصرف روزانه ویتامین ث را تامین می کند. علاوه بر آنتی اکسیدان، ویتامین ث به جذب مناسب آهن کمک می کند. بنابراین، کسانی که از کمبود آهن رنج می برند می توانند فلفل دلمه ای قرمز را برای تسهیل جذب آهن مصرف کنند.

غذای اصلی

- تخم مرغ بزرگ - ۴ عدد
- پیاز خرد شده - یک فنجان
- فلفل دلمه ای قرمز خرد شده - نصف فنجان
- فلفل دلمه ای سبز خرد شده - نصف فنجان
- کره - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- قارچ خرد و سرخ شده - نصف فنجان
- پنیر چدار - ۱۰۰ گرم
- ژامبون مرغ یا مرغ پخته ریز خرد شده - نصف فنجان
- سس - به دلخواه

● کره را در یک تابه بریزید.  
● پیاز، فلفل و ژامبون را در کره کمی سرخ کنید تا زمانی که پیاز شروع به شفاف شدن کند و سپس قارچ را به مواد اضافه کنید.  
● در یک کاسه کوچک، تخم مرغ را با نمک و فلفل و سس هم بزنید.  
● مایه تخم مرغ را به بقیه مواد تابه اضافه کنید. در انتها پنیر را اضافه کنید و در تابه را بگذارید.