

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.

دکتر شهریار ناطق

جراح کلیه و مجاری ادراری

مردی ۵۰ ساله ام‌و مدتی (دو هفته) است در کشاله رانم احساس درد می‌کنم. هنوز به پزشک مراجعه نکردم.

کشاله ران، ناحیه پیچیده‌ای از انتهای شکم تا ران پاهاست. درد عضلانی یک مشکل رایج است و وجود شبکه بزرگ عضلات، استخوان‌ها، عصب و عروق خونی تشخیص علت درد کشاله ران را دشوار می‌کند. اغلب ورزشکاران پس از یک حرکت اشتباه یا صدمه دیدن از درد کشاله ران رنج می‌برند. عضلات این ناحیه در طول فعالیت بدنی، فشار زیادی را تحمل می‌کند. به‌طور کلی این عضلات همیشه در معرض کشیدگی و آسیب است. احتمالاً شایع‌ترین علت درد کشاله ران، آسیب ماهیچه‌ها و تاندون‌ها در آن ناحیه است که موجب دردی می‌شود.

دلایل

گرفتگی عضلانی، فشار مستقیم روی یک عصب، شکستگی، آرتрит، کشیدگی‌ها و پارگی‌ها، عفونت ادراری، درد در بیضه‌ها، فتق، سنگ کلیه

درمان

برخی از علل درد کشاله ران، آسیب‌های عضلانی جزئی است و معمولاً در خانه درمان می‌شود. در بعضی از موارد، ممکن است نیاز به مراجعه به پزشک باشد.

تغذیه

مصرف خودسرانه قهوه سبز ممنوع

قهوه سبز از نوشیدنی‌هایی است که این روزها طرفداران زیادی دارد زیرا عده‌ای معتقدند که با خوردن قهوه سبز می‌توان به تناسب اندام رسید، ویژگی این قهوه اثرگذاری در کوتاه مدت است که بسیاری از افراد را برای مصرف آن وسوسه می‌کند. به گفته فرناز کسائیپان، کارشناس تغذیه، این نوع قهوه دارای آنتی اکسیدان و کلروژنیک اسید است که به لاغری و افزایش سوخت‌وساز کمک می‌کند. برخلاف تأثیر مثبت استفاده در ست از قهوه سبز، مصرف بی‌رویه و بدون تجویز آن، می‌تواند سبب بروز کم‌خونی، افت فشار و قند شود. این نوع قهوه افزون بر کاهش کالری دریافتی، می‌تواند درمان خوبی برای چاقی نیز باشد اما به تنهایی و بدون برنامه غذایی و ورزشی توصیه نمی‌شود.

مشکلات گوارشی، کم‌خونی

قهوه سبز کافئین کمتر و آنتی اکسیدان بیشتری نسبت به قهوه‌های عادی دارد.

این قهوه با وجود مزایایی که دارد، به سبب مشکلات گوارشی که ایجاد می‌کند باید در دوره‌های کوتاه مدت، حداکثر طی دو ماه مصرف شود. قهوه سبز با آزادسازی چربی‌ها، آن‌ها را وارد جریان خون می‌کند تا با فعالیت ورزشی، سوخت و ساز و چربی‌سوزی انجام شود.

بیشترین میزان جذب سموم قلیان در ۱۰ دقیقه اول

دود قلیان با عبور از آب تغییر می‌کند و توانایی گذشتن از سد مغزی و بخش‌های عمقی ریه را دارد



شیوا رضایی | روزنامه نگار

دانستنی‌ها

متاسفانه افزایش علاقه مدتی افراد به کشیدن قلیان مختص ایران نیست و این علاقه در بسیاری از کشورها در سال‌های اخیر افزایش یافته است و سلامت افراد را به شکل جدی تهدید می‌کند. به همین دلیل توجه محققان به عوارض قلیان بیشتر شده است. در این هفته نتایج مطالعه‌ای از دانشگاه کالیفرنیا در آروین منتشر شد که طی آن برای اولین بار، وجود ذرات کوچک‌تر از ۱۰۰ نانومتر در دود قلیان و عوارض جذب آن مورد مطالعه قرار گرفت و نتایج آن...

ریه و حتی عبور از سد خونی مغز است. در واقع این مطالعه نشان می‌دهد که این ذرات به صورتی گسترده می‌توانند وارد سلول‌های مغزی شود. پژوهشگران بخشی از دلیل این نفوذ بالای ذرات را عبور دود قلیان از آب و تغییرات حاصل از آن دانسته‌اند.

افسانه تمیز بودن دود قلیان

موضوع افسانه تمیز شدن دود قلیان بعد از عبور از آب، یکی دیگر از مواردی بود که در این مطالعه به آن پرداخته شد. یکی از مجریان این مطالعه، «رونیکا پرود»، در این باره می‌گوید: اغلب گازها، توانایی عبور از سد مغزی را آن‌هم بدون هیچ تغییری دارند. البته بخش دیگری از دود قلیان با عبور از آب دچار تغییر می‌شود؛ اما تغییری منفی! همان‌طور که اشاره شد طبق یافته‌های این مطالعه، ترکیب ذرات ریز بعد از عبور از آب به شکلی تغییر می‌کند که متاسفانه امکان جذب بهتری را در بدن می‌یابد.

جذب بالای مواد سمی در چند دقیقه اول

یکی دیگر از بخش‌های این مطالعه مقایسه

فرض کنیم نه کهنوردی، نه سینما، نه کارهای هنری و ورزشی و خلاصه هیچ تفریح دیگری در دسترس نیست، آیا صرف در دسترس نبودن موارد دیگر به ما این اجازه را می‌دهد کاری را که می‌دانیم قطعاً به ما ضرر می‌رساند، انجام دهیم؟ یادمان باشد هزینه درمان بیماری‌های ناشی از قلیان با سیگار، چندین برابر هزینه‌ای است که این روزهای ما توانیم برای داشتن تفریحاتی سالم داشته باشیم. مطالعات نشان می‌دهد برای بسیاری قلیان کشیدن نه به دلیل خود این کار، که به واسطه همراهی دوستان، جذاب است. این موضوع می‌تواند به شما ایده دهد تا با برنامه‌ریزی‌های بهتر برای دورهمی‌های دوستانه، خود را در معرض وسوسه کشیدن قلیان قرار ندهید و از همراهی دوستان خود لذت ببرید. اغلب افراد اولین تجربه خود از قلیان کشیدن را در حضور دیگران دارند و به نوعی با تشویق افرادی که تجربه قلیان کشیدن داشته‌اند، این کار را شروع کرده‌اند. بنابراین بهتر است با آگاهی بیشتری در جمع‌های اهل قلیان حاضر شوید و اگر نمی‌خواهید خود را در معرض عوارض قلیان قرار دهید، محکم به پیشنهاد دیگران نه بگویید. اگر احساس می‌کنید وابستگی جسمی به کشیدن قلیان یا سیگار دارید، با پزشک مشورت کنید. خوشبختانه این روزها راه‌های خوبی برای مدیریت اعتیاد به نیکوتین وجود دارد.

چند نکته برای دور شدن از قلیان

تا صحبت از قلیان کشیدن و عوارض آن می‌شود، برخی توصیه می‌کنند و می‌گویند: قلیان کشیدن تنها تفریح بسیاری از جوانان است! حالا شما می‌خواهید با این حرف‌ها همین یک تفریح را نیز از آن‌ها بگیرید. شاید در جواب این گروه از افراد بهتر باشد چند نکته را یادآوری کنیم:

سلامت

ترخون به درمان روماتیسم و افزایش اشتها کمک می‌کند

روماتیسم

روغن فرار ترخون، توانایی بسیار خوبی برای افزایش جریان خون دارد. بنابراین موجب گرم شدن ناحیه آسیب دیده می‌شود و افزون بر این نمی‌گذارد اسید اوریک در آن مکان‌های خاص تجمع کند.

اشته‌آور

ترخون ترشح شیره‌های گوارشی معده را تحریک می‌کند و به همین دلیل موجب افزایش اشتها می‌شود. این اتفاق درست در زمانی شروع می‌شود که شما آن را در دهان تان قرار می‌دهید، جایی که در آن بزاق تولید می‌شود.

کمک به بهبود گردش خون

روغن‌های فرار موجود در ترخون، گردش خون و مخاط را بهبود می‌بخشد و به توزیع مناسب مواد مغذی، اکسیژن، هورمون‌ها و آنزیم‌ها در سراسر بدن کمک می‌کند.



دانستنی‌ها

کدام برس موها را زیباتر می‌کند؟



یکی از مراحل مهم مراقبت مو، برس کشیدن است. افزون بر زیبایی مو، برس کشیدن گردش خون در پوست سر را افزایش می‌دهد، چربی‌های مفید را از کف سر به ساقه مومی رساند و موجب نرمی و درخشش موها می‌شود. بهره‌مندی از این مزایا در گرو انتخاب برسی است که با موی شما تناسب داشته باشد. در این مطلب به شما می‌گوییم چه برسی را بر اساس نوع موهای تان انتخاب کنید تا به نتیجه دلخواه برسید و به آن‌ها آسیب نرسد.

موی نازک: اگر موی شما حجم متوسط مایل به پایین دارد، تقریباً صاف است و زود چرب می‌شود باید از برس‌هایی استفاده کنید که دندان‌های آن از موهای طبیعی ساخته شده است.

موی خیلی ضخیم و پر پشت: بهتر است از برس‌هایی استفاده کنید که دندان‌هایی از جنس پلاستیک (نایلون) دارد. این برس‌ها به خوبی در موهای ضخیم و پر پشت نفوذ می‌کند. بنابر این کنترل بهتری روی موهای خود خواهید داشت و به راحتی خواهید توانست گره‌های آن را باز کنید و به موهای خود حالت دهید.

موی فر: استفاده از برس‌ها با دندان‌های چوبی بهترین وسیله برای حالت دادن به موهای فرو خشک است چون باعث ایجاد الکتریسیته ساکن در موها نمی‌شود و مهم‌تر از آن، فرهای مور از هم باز و جدانمی‌کند.

موی خیلی کوتاه و چتری: برسی با دندان‌های مویی روی یک استوانه باریک، بهترین انتخاب است. بهتر است بدنه و دسته این برس‌ها از جنس چوب باشد.

موی وز: از برس‌هایی استفاده کنید که در موها ایجاد الکتریسیته ساکن نمی‌کند. برس‌هایی که از جنس موی طبیعی یا ترکیب آن با نایلون است. این برس‌ها ضد الکتریسیته ساکن بوده و بهترین گزینه برای چنین مویی است. از برس کشیدن در حالتی که مو کاملاً خشک است اجتناب کنید.

موی بلند و ظریف: از برس‌بالتش دار استفاده کنید. بالتش پلاستیکی مانع ایجاد الکتریسیته ساکن هنگام شانه کردن می‌شود و از طرف دیگر حالت گرد برس با پوست سر هماهنگی بیشتری دارد و به آن آسیب نمی‌رساند.

موی کم پشت: برس‌تولن دار هوامی‌تواند به راحتی زیر موها به چرخش درآید و تماس بیشتری با موها داشته باشد و آن‌ها را هم‌زودتر خشک کند و هم‌پف دهد. برس‌شانه‌پوش هم مخصوص چنین مویی است.

موی اکستنشن شده: برس بیضی شکل انتخاب کنید. ساختار برس به شکلی است که دندان‌های آن به راحتی در عمق موها نفوذ می‌کند، بدون این که موها را خیلی بکشد و به آن‌ها فشار زیادی بیاورد.

منابع: مجله فرمز، دکتر سلام، پرشین‌وی

کافه سلامت

واکسن سرطان ساخته شد

یک شرکت کوچک آمریکایی، واکسنی ساخته است که با آشکار کردن سلول‌های سرطانی برای سیستم ایمنی بیمار، درمان سرطان را ممکن می‌کند.

به گزارش طبنّا، شرکت آمریکایی مورفونسیس که در حوزه توسعه و تحقیقات ژن و سلول درمانی فعالیت می‌کند، برای بیماری سرطان، واکسنی ساخته است که هم‌اکنون در مرحله آزمایش‌های بالینی قرار دارد.

این واکسن که ImmuneFx نام دارد سیستم ایمنی بدن را به گونه‌ای تربیت می‌کند که سلول‌های سرطانی را شناسایی کند و از بین ببرد.

سرعت بالای چشم و تغییر سلول‌های سرطانی، کارشناسایی و تعیین موقعیت آن‌ها را برای سیستم ایمنی بدن دشوار می‌کند. با استفاده

از ژن و سلول درمانی، سلول‌های سرطانی وادار می‌شوند تا یک آنتی‌ژن خاص با کتریابی را روی سطح خود نشان دهند، روندی که کار سیستم ایمنی بدن برای تشخیص و شناسایی آن‌ها را ساده‌تر می‌کند. در چنین شرایطی سیستم ایمنی بدن بیمار، می‌تواند به تنهایی و بدون نیاز به اشعه، شیمی درمانی و دیگر روش‌های درمانی و فارغ از تمام عوارض جانبی ناشی از آن‌ها، با سلول‌های سرطانی مبارزه کند.

غذای اصلی

آشپز من

کوکوی کرفس



● آرد – ۲ قاشق غذاخوری
● نمک و فلفل – به مقدار لازم
● گردوی خرد شده – ۳ قاشق غذاخوری

● کرفس – ۲ شاخه
● شیر – یک پیمانه
● تخم‌مرغ – ۴ عدد
● زرشک – ۲ قاشق غذاخوری

● ابتدا برگ و ساقه کرفس‌ها را بشویید و بعد آن‌ها را ساطوری و ریز، خرد کنید. ● تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و زرشک را به همراه مغز گردو با آن مخلوط کنید و مواد را خوب هم‌زنید. ● کرفس خرد شده را با نمک و فلفل مخلوط و به دیگر مواد اضافه کنید. آرد را در شیر بریزید و آن قدر هم‌زنید تا مایه یک دست و صافی به دست بیاید. ● همه مواد را با هم ترکیب کنید و در

یک ظرف پیرکس بریزید. ● کوکوی شما پس از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد در فر آماده خواهد شد. برای تزیین می‌توانید از ماست چکیده، خیار شور و هویج استفاده کنید.

نکته: اگر می‌خواهید روی کوکوی طلایی شود، پس از پختن، کمی روغن روی آن بریزید و برای چند دقیقه شعله‌بالا ی فر را روشن کنید.