

#### پرسشی و پاسخ

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

#### دکتر آزاده طبعی

متخصص پوست و مو

**علت تیرگی ناگهانی پوست صورت بعد از خوردن تخمه آفتاب گردان، سیب قرمز و بادمجان چیست؟**

تیرگی ناگهانی پوست پس از خوردن موارد ذکر شده، ایجاد نمی شودو این تصور نادرستی است. خوردن میوه هایی مانند سیب که سرشار از ویتامین ها هستند، به بهبود طراوت پوست کمک می کند.

**ریزش موی دسته‌ای و زود چرب شدن موها چه دلیل و درمانی دارد؟**

ریزش مو انواع مختلفی دارد و بر حسب سن جنس، عوامل داخلی، سابقه بیماری ها و مصرف داروهای شخص، طیف بسیار گسترده ای را شامل می شود. در خیلی از موارد گرفتن شرح حال، انجام آزمایش خون و معاینه پوست سر به تعیین علت، کمک می کند و بر همین اساس، نحوه درمان افراد مختلف باهم متفاوت است. زود چرب شدن مو در شروع سن بلوغ، افزایش رشد برخی مخمرهای خاص در پوست سر، کاهش تناوب شست و شو و برخی اختلالات غدد بیشتر مشاهده می شود. شست و شوی متناوب با شامپوهای مخصوص موهای چرب و درمان مخمر پوست سر در صورت وجود، تا حدی به کاهش ترشح چربی کمک می کند ولی هیچ کدام درمان دایمی و قطعی نیست.

**آیا اشعه لیزری که برای آبین بردن اسکارهای ناشی از آکنه روی پوست صورت در مطب متخصصان پوست تحت عنوان لیزر درمانی طی چندین نوبت تابانده می شود، سرطان زانیست؟**

اشعه لیزر در واقع نوری است که از منبع خاص تولید و با انرژی تعیین شده به بافت هدف تابانده می شود. بر خلاف تصور برخی از مردم، لیزر سرطان زانیست و برخلاف اشعه ایکس یا رادیوتراپی، آثار مضر آن ها را ندارد. برای رفع اسکارهای ناشی از آکنه، درمان های متعددی انجام می شود و لیزر تنها اولین درمان نیست.

#### تازه ها

**خواهیدن روی علف‌روشی برای کمک به درمان بیماری های عضلانی و مفصلی است**

در شمال ایتالیا، علف درمانی انجام می شود. در این روش، فرد را علف مرطوب و تخمیر شده می پوشانند. این ایده به قرن هاپیش بازمی گردد که کشاورزان، روی علف های خوابیدن تا با انرژی بیدار شوند. این روش درمانی به گرفتگی عضلانی و سفتی مفاصل کمک می کند.

سایت تخصصی دکتر فهیمی

#### دوشنبه ها

تناسب اندام

### کراتنج دوچرخه ایستاده

این حرکت همان طور که از اسمش پیداست، کمی به پدال زدن دوچرخه شباهت دارد. شما می توانید در هر مکانی این حرکت را انجام دهید. وقتی در اتاق یا در حال تماشا کردن یک فیلم هستید، می توانید این حرکت را انجام دهید.

**حرکت کراتنج دوچرخه ایستاده برای شکم**



#### روش انجام

پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کنید و دستان تان را پشت سر تان قرار دهید.

● در این مرحله زانوی پای چپ خود را بالا بیاورید و در همین زمان آرنج دست راست تان را به زانویتان نزدیک کنید.

● پای چپ و دست راست خود را به مکان قبلی برگردانید.

● این بار دست و پای مخالف را به هم نزدیک کنید.

● تعداد ست پیشنهادی ۳ ست

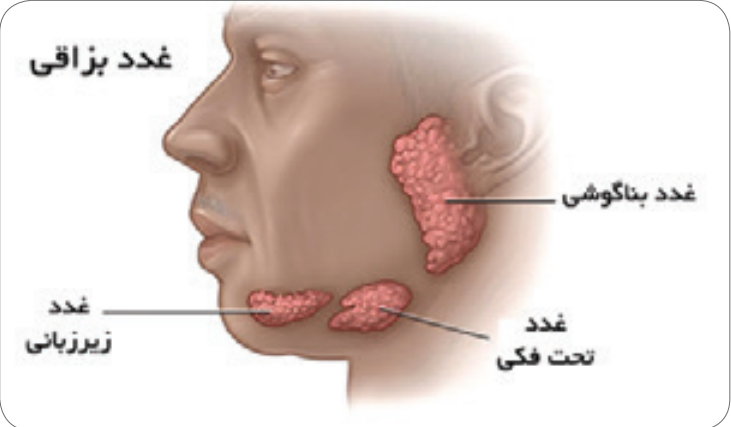
● تعداد انجام حرکت در هر ست و هر سمت ۱۰ بار

● مدت زمان استراحت بین ست ها ۱۵ ثانیه

# آشنایی با سنگ و سرطان غدد بزاقی

#### سلامت

سنگ غدد بزاقی، به سنگ درون سیستم مجرای غدد بزاقی گفته می شود که شایع ترین اختلال عملکردی غدد بزاقی است. این مشکل در زنان نسبت به مردان شایع تر است. به گفته رضا کیود خانی متخصص گوش، حلق و بینی، شایع ترین علامتی که بیماران با آن مراجعه می کنند، تورم در غده مبتلا پس از صرف غذاست؛ اما اگر سنگ ها در عمق غده قرار گرفته باشند، ممکن است بیماری بدون علامت باشد و در نهایت بیماران اغلب با عفونت حاد مراجعه می کنند. در ادامه به بررسی سنگ بزاقی و سرطان این غدد می پردازیم.



● **تشخیص بیماری**  
تشخیص از طریق بررسی شرح حال بیمار، لمس سنگ به ویژه در مجرای غده تحت فکی و گاهی عکس رادیولوژی امکان پذیر است، همچنین تشخیص در غده بناگوشی اغلب بر اساس شرح حال، صورت می گیر د زیرا سنگ ها بیشتر کوچک هستند و لمس آن ها مشکل است و در رادیولوژی مشخص نمی شود اما سیالوگرافی ممکن است کمک کننده باشد (آزمایش رادیولوژیک غدد بناگوشی و تحت فکی و مجرای آن ها را با تزریق ماده حاجب سیالوگرافی می گویند).

#### درمان

گاهی سنگ ممکن است با کمپرس آب

#### کافه سلامت

### سلامت لثه به کنترل دیابت نوع ۲ کمک می کند

متخصصان به مطالعه روی ۲۶۴ بیمار مبتلا به دیابت نوع ۲ و پر یودنتیت پرداختند. پر یودنتیت، عفونت مزمن لثه هاست که موجب التهاب می شود و عامل اصلی از دست دادن دندان در بزرگ سالان است. به گفته یکی از متخصصان ارشد این مطالعه که در نشریه The Lancet Diabetes & Endocrinology به چاپ رسیده، در حالی که لازم است مطالعات بیشتری برای بررسی ساز و کار دقیق این ارتباط انجام شود، کاهش التهاب می تواند موجه ترین راه کنترل آن باشد. در مدت زمان انجام این مطالعه، مشاهده شد در بیمارانی که به دلیل ابتلا به عارضه پر یودنتیت تحت درمان بودند، نه تنها میزان گلوکز خون بلکه سلامت کلیه ها و عروق خونی نیز بهبود یافته است.

همچنین پر یودنتیت اغلب با بیماری دیابت همراه است. متخصصان در این مطالعه، شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند که نیمی از آنان درمان های مربوط به بیماری لثه را دریافت کردند و نیمی دیگر تحت درمان قرار نگرفتند. همچنین میانگین سطح قند خون این افراد را با اندازه گیری HbA1c، پروتئین

موجود در گلبول های قرمز خون که میزان قند خون را در دوره دو تا سه ماهه نشان می دهد، ارزیابی کردند. به گزارش ژاین تودی، در زمان شروع مطالعه میانگین HbA1c در هر دو گروه ۸٫۱ در صد بوده و پس از گذشت ۱۲ ماه، میانگین سطح HbA1c در گروهی که تحت درمان بودند ۰٫۶ درصد کاهش داشته است.

#### بیشتر بدانیم

### خمیر دندان های سفید کننده

اگر فکر می کنید با خمیر دندان های سفید کننده می توانید رنگ طبیعی دندان هایتان را تغییر دهید در اشتباه هستید، کار خمیر دندان های سفید کننده فقط این است که لکه های روی سطوح خارجی دندان های شما را که در اثر چای، قهوه، سیگار و... ایجاد می شود پاک کنند و نمی توانند رنگ طبیعی آن ها را تغییر دهند اما بسیاری از این خمیر دندان ها حاوی اجزای کوچکی با خاصیت سایشی هستند که مینای دندان شمارا می ساینند بنابراین لایه خارجی دندان شما پر داشته می شود و لایه زیری که سفید تر است دیده می شود اما اگر در استفاده از این خمیر ها افراط کنید، درخشندگی و مینای دندان تان از بین می رود و نبود مینای دندان هم بعد از گذشت مدتی، منجر به پوسیدگی می شود.

**عوارض استفاده از خمیر دندان های سفید کننده**

وقتی از خمیر دندان های سفید کننده ای استفاده می کنید که دندان تان را خراش می دهند، طبیعی است حساس شون در زمانی که لایه مینای دندان تان نازک می شود، عاج آن آسیب پذیر تر می شود. عاج دندان، در زیر مینای آن قرار دارد و در ساختار آن، لوله های زیادی که شبیه روزنه هستند وجود دارند که مستقیم به عصبی که در میانه دندان است، می رسند. وقتی لایه رویی این روزنه ها برداشته می شود، به سر ما و گرما و انکش نشان می دهند و شما احساس درد می کنید. خمیر دندان هایی که مخصوص دندان های حساس هستند، این روزنه ها را پر می کنند و احساس درد را از بین می برند ولی خمیر دندان های سفید کننده عکس این کار را انجام می دهند. از یک خمیر دندان سفید کننده ملایم و مسواک بسیار نرم استفاده کنید تا خاصیت ساینده گی آن کاهش یابد. در ضمن به طور مرتب از این خمیر دندان استفاده نکنید و گاهی خمیر های معمولی را جایگزین آن کنید. همچنین بهتر است از خمیر های حاوی فلوراید استفاده کنید.

### فریتاتای سفیده تخم مرغ و اسفناج



- سبزیجات خرد شده به انتخاب خودتان (قارچ، کلم بروکلی، فلفل و...) - یک فنجان
- پیاز متوسط نگینی شده - یک عدد
- اسفناج تازه خرد شده - ۲ فنجان
- سیر خرد شده - ۴ حبه
- روغن زیتون - یک قاشق چای خوری
- سفیده تخم مرغ - ۲ فنجان
- بودر شویو، پونه، ریحان یا آویشن - یک قاشق چای خوری
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- پنیر فتا یا چدار رنده شده - به میزان لازم

- فر را گرم کنید و ظرف مخصوص مافین را با اسپری مخصوص نجسبیدن غذا به ظرف آغشته کنید.
- در ظرف دیگری، روغن را حرارت دهید و حدود ۳۰ ثانیه سیر ها را در آن سرخ کنید تا عطرش را یزد.
- سپس پیاز را بیفزایید و آن قدر تفت دهید تا رنگش شفاف شود.
- سبزیجات را بیفزایید و ۳-۴ دقیقه دیگر تفت دهید.
- اسفناج را اضافه کنید و تا زمانی که جمع شود، تفتش دهید. آن ها ظرف را از روی حرارت بردارید.
- در یک کاسه بزرگ، سفیده تخم مرغ، سبزیجات، ادویه و نمک را با هم مخلوط کنید. در ظرف مافین، یک لایه از مخلوط تخم مرغ و سبزیجات و روی آن پنیر بریزید.
- حدود ۳۰ دقیقه ظرف را درون فر بگذارید تا زمانی که اگر فریتا تایتان را به آرامی فشار دادید، دوباره به سر جایش برگردد.
- ارزش غذایی هر فریتا: ۴۷ کالری
- ۱۰۲ گرم چربی
- ۱۳۰ میلی گرم سدیم
- ۲۰۲ گرم کربوهیدرات
- ۷۰۲ گرم پروتئین

#### سلامت

### پلاستیک های پنهان اطراف ما

پلاستیک ها بیشتر از آن چه به چشم می آیند، دور و بر ما را فرا گرفته اند. شاید بعضی از محصولات بسته بندی ها به ظاهر فاقد پلاستیک باشند اما در واقع بخشی از آن، مواد پلاستیکی است که با تبدیل شدن به زباله، به طبیعت بر می گردد و موجب آلودگی هر چه بیشتر محیط زیست می شود، از جمله این محصولات می توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### لباس

ذرات ریز پلاستیک که در تهیه لباس های کار می رود، با شست و شو و از دست می افتد.

#### خمیر دندان

در این محصول از دانه های ریز گرانول استفاده می شود.

#### مواد شوینده

مواد شوینده و پاک کننده خانگی، دارای میکرو پلاستیک است که در نهایت به فاضلاب ها می ریزد.

#### در پوش بطری ها

واشر در پوش بطری ها، از مواد مصنوعی و روان ساز های پلیمری شیمیایی ساخته می شود که برای سلامت مضر است.

#### لوازم آرایش

از ذرات پلاستیک به عنوان پاک کننده در شامپو و دیگر محصولات استفاده می شود. این مواد به عنوان آنتی استاتیک (ضد الکتریسته) به کار می رود.