

## پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها 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 مجید نصیری

متخصص گوش، حلق و بینی

## آیا سینیوزیت کودک مانند بزرگ سالان است ؟ چه موقع عود می کند ؟

عوامل موثر در بروز سینیوزیت کودکان و بزرگ سالان تقریباً مشترک است اما در بزرگ سالان به دلیل سیستم ایمنی قوی، مقاومت بدن به ویروس و آلرژن ها بیشتر است و فرد کمتر گرفتار سرماخوردگی و آلرژی می شود. حدود ۹۰ درصد سینیوزیت کودکان پس از سرماخوردگی عود می کند. در برخی موارد نیز ابتلا به آلرژی در کودک موجب می شود به مرور سینیوزیت در وی ایجاد شود و گاهی به صورت سینیوزیت حاد یا مزمن باقی بماند. اصلی ترین علل ابتلا به سینیوزیت کودکان، سرماخوردگی و آلرژی است. پس مهم ترین راه پیشگیری از سینیوزیت کودکان، محافظت از آن ها در مقابل سرماخوردگی است. رعایت بهداشت فردی کودک و استفاده از ماسک در محیط هایی همچون مهد کودک یا مدرسه که ممکن است در معرض انتقال ویروس سرماخوردگی قرار گیرد، می تواند مانعی پیشگیرانه در ابتلا به سرماخوردگی کودک باشد.

## علامی ابتلا به سینیوزیت کودک

- آبریزش و گرفتگی بینی
- تب و لرز و احساس ضعف
- سر درد، گوش در دو فشار چشم
- بی اشتها یی و احساس تهوع (اختلالات گوارشی)
- بوی بد دهان به دلیل عفونت سینوس ها
- در موارد بسیاری کودک دچار قرمزی چشم و درد در این نواحی می شود

## کافه سلامت

## ترکیبات گرم ضد آفتاب وارد جریان خون می شود!

سازمان غذا و داروی آمریکا درباره استفاده زیاد از ضد آفتاب ها هشدار داد. میزان نفوذ ترکیب های موجود در کرم های ضد آفتاب به جریان خون به اندازه ای زیاد است که کارشناسان سلامت را درباره آثار مسموم کننده آن نگران کرده است. در بررسی های انجام شده مشخص شد در مدت زمان چهار روز استفاده از کرم های ضد آفتاب، سطح ترکیب های شیمیایی موجود در این کرم ها در جریان خون افزایش چشمگیری داشته است. اکنون نمی توان استفاده از کرم های ضد آفتاب را منع کرد چرا که خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید بیشتر از مضراتی است که این ترکیب های شیمیایی برای سلامتی به همراه دارند. ضد آفتاب ها به دو دسته فیزیکی و شیمیایی تقسیم بندی می شوند که نوع فیزیکی آن معمولاً زینک اکسید و تیتانیوم دی اکسید و نوع شیمیایی آن اوو بنزون و اکسی بنزون است و در نوع فیزیکی لایه ضد آفتاب نور خورشید را انعکاس می دهد و نوع شیمیایی نور خورشید را جذب و خنثی می کند. نوع فیزیکی ماندگاری بیشتری دارد.

## درباره عجیب ترین بیماری های دنیا

# از سندروم گرگینه تا مرد سنگی

## بزشکی

## یاسمین مشرف | مترجم

بیماری های نادر، آن دسته از مشکلات سلامت هستند که بین یک در دو هزار نفر تا یک در ۲۰۰ هزار نفر را درگیر می کنند. براساس اعلام Orphanet، وبسایت ویژه گردآوری اطلاعات در خصوص بیماری های خاص، تاکنون ۶ تا ۷ هزار بیماری نادر در جهان شناسایی شده اند. ما قصد داریم در این مطلب شما را با تعدادی از نادرترین بیماری های جهان آشنا کنیم.

## سندروم گرگینه

سندروم گرگینه یک اختلال ژنتیکی مربوط به رشد بیش از حد مو در قسمت های خاصی از بدن است که نباید هیچ مویی وجود داشته باشد. برخی از افراد با این سندروم به دنیایی آیندو برخی در طول زندگی به طور ناگهانی به آن مبتلا می شوند. این بیماری در برخی مبتلایان، ظاهری شبیه گرگ ایجاد می کند اما می تواند علایم دیگری مثل از دست دادن دندان ها نیز داشته باشد.

## توهم کوتارد

بیمار از یک اختلال روانی شدید رنج می برد. مبتلایان به «توهم کوتارد» باور دارند که مرده اند یا وجود ندارند و صرفاً موجوداتی تخیلی هستند. این بیماران همچنین تصور می کنند بدنشان در حال متغفن شدن است یا امعا و احشا و خون در بدن شان وجود ندارد. در برخی موارد بیمار تصور می کند بوی گوشت فاسد را استشمام می کند. این بیماری به «نشانگان مرده متحرک» نیز شناخته می شود.

## سندروم پروتئوس

سندروم پروتئوس یک اختلال ژنتیکی نادر است. این بیماری عجیب و ناشناخته سبب نامتوازن شدن اندام ها می شود به این معنی که سمت چپ و راست بدن به طور متفاوتی رشد می کنند. اندام ها و بافت های درگیر در سندروم پروتئوس نسبت به دیگر اعضای بدن رشد نامتناسبی دارند. نوزادان مبتلا به سندروم پروتئوس با علایم کمی از این بیماری را نشان می دهند یا هیچ نشانه ای ندارند. در سراسر جهان ۲۰۰ نفر به این بیماری مبتلا شده اند و فقط ۱۰۰ نفر از آن ها زنده هستند.

## سندروم دست بیگانه

نوعی بیماری عصبی است. بیمار آن مبتلا به «سندروم دست بیگانه» تصور می کنند دست هایشان فراتر از کنترل آن ها عمل می کند. این بیمار آن نمی توانند دست خود را کنترل کنند. این اختلال با دیگر اختلالات عصبی مرتبط است و گاهی برای کسانی که به تازگی جراحی های مهم مغزی انجام داده اند نیز اتفاق می افتد.

## سندروم انفجار سر

نگران نباشید، سر هیچ کس در این بیماری منفجر نمی شود. مبتلایان معمولاً صداهای بسیار بلندی مانند انفجار بمب، شلیک اسلحه، صدای زنگ یا نوعی صدای بلند و ناشناخته را هنگام خواب می شنوند. منشأ این صداها در داخل سر است. این صداها معمولاً در ساعات اولیه خواب احساس می شود و معمولاً با هیچ دردی همراه نیست. محققان هنوز عامل این بیماری را کشف نکرده اند اما بر این باورند که استرس و اضطراب بزرگ ترین عامل پشت پرده این بیماری است.

## سندروم آلیس در سرزمین عجایب

این بیماری یک وضعیت نورولوژیکی بسیار نادر است و شایع ترین نشانه آن مشاهده تغییر در اندازه اعضای بدن توسط فرد مبتلاست. این افراد اندازه اعضای بدنشان را به درستی تشخیص نمی دهند و آن ها را بزرگ تر یا کوچک تر می بینند. محققان بر این باورند که این بیماری بر اثر سردرهای شدید یا استفاده از داروهای تغییر دهنده ذهن ایجاد می شود. مبتلایان ممکن است چیزهایی ببینند که وجود ندارند؛ آن ها در کدرستی از گذشت زمان ندارند



و عقربه های ساعت برایشان یا بسیار کند یا با سرعتی سرسام آور حرکت می کند. این اختلالات ممکن است چندین بار در روز بدون هیچ علامت هشدار دهنده ای رخ دهند.

## سندروم مرد سنگی

این بیماری بسیار نادر ژنتیکی روی ۱/۳ نفر از هریک میلیون نفر تاثیر می گذارد و عضلات و تاندون ها را به استخوان تبدیل می کند. در حالت پیشرفته بخش عمده ای از ماهیچه ها به استخوان تبدیل می شوند و توانایی حرکت، تنفس، صحبت کردن و حتی غذا خوردن را از دست می دهند.

## لوپوس

لوپوس یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن بیمار به بافت ها و اندام های بدن او حمله می کند. این حملات باعث التهاب، ورم و آسیب دیدن نقاط مختلف بدن مثل مفاصل، پوست، کلیه ها، خون، قلب و ریه می شود. مهم ترین علامت لوپوس نوعی حساسیت پوستی روی صورت و گونه هاست که شکلی شبیه بال پروانه دارد.

## اکرومگالی

کمتر از یک نفر در ۲۰ هزار نفر تحت تاثیر این بیماری قرار می گیرند. در این اختلال نادر که بر اثر ترشح بیش از حد هورمون رشد از غده هیپوفیز ایجاد می شود، اندام ها (دست ها و پاها) رشد غیرطبیعی پیدامی کنند و با گذشت زمان تغییر شکل در صورت نیز اتفاق می افتد. بینی، آرواره و انگشتان دست و پا بیشترین درگیری را با این بیماری دارند. بزرگی زبان، کلفت شدن صدا و بزرگ شدن قفسه سینه از دیگر علایم ظاهری این بیماری است.

## ترفند مهم برای آشپزی آسان

هرچه بیشتر ترفندهای آشپزی را بدانید، کمتر دچار سردرگمی می شوید و کمتر حوصله تان از آشپزی کردن سر می رود. در ادامه چند ترفند مفید و کاربردی را آورده ایم:

## زعفران خوش رنگ و طعم

برای این که زعفران رنگ و بوی خود را بیشتر نشان دهد بهتر است زعفران را همراه برنج در قابلمه بریزید تا دم بکشد.

## کند شدن پوسیدگی گوجه فرنگی

برای این که گوجه فرنگی دیر تر پوسیده شود، قسمتی را که به ساقه چسبیده است رو به پایین قرار دهید.

## جلوگیری از رشد حشرات در برنج

به ازای هر کیلو گرم برنج خام، ۵ گرم پودر نعناع خشک را در کیسه نازک بریزید و در برنج نگه دارید.

## چپیس خانگی

سیب زمینی را برش بزنید و در آب یخ قرار دهید و به آن کمی بکینگ پودر اضافه کنید. روی یک دستمال پهن کنید تا خشک شود. سپس سرخ کنید.

## از بین بردن سوختگی زبان

کمی شکر روی محل سوختگی زبانتان بریزید تا اثری از آن باقی نماند.

## اگر کره یخ زده را نباید آب کنید

کمی آب جوش در یک ظرف بریزید و کمی بعد آن را خالی کنید و کره را داخل ظرف بگذارید تا با دمای ظرف نرم شود.

## تازه ها

## نگرسم عزیزی

روزنامه نگار

## آلزایمر در کمین قربانیان کلاهبرداری

قربانی کلاهبرداری های تلفنی شدن، می تواند یکی از نشانه های ابتدایی اختلال حافظه در سالمندان باشد. این مطلب نتیجه یکی از آخرین مطالعات در زمینه فراموشی در سالمندان است که نتایج آن به تازگی منتشر شده است. در این مطالعه ۹۳۵ سالمند ساکن شیکاگو که سابقه فراموشی نداشتند، بررسی شدند و از آن ها خواسته شد به سوالات یک پرسش نامه که میزان آگاهی آن ها را در خصوص کلاهبرداری های تلفنی می سنجید پاسخ دهند. پس از آن به مدت شش سال وضعیت شناختی آن ها به کمک پرسش نامه های مختلف ارزیابی شد.

نتایج این مطالعه نشان می دهد سالمندانی که در ابتدای مطالعه، هوشیاری کمتری نسبت به کلاهبرداری تلفنی داشتند، در طول دوره تحقیق، احتمال بیشتری برای نشان دادن علایم آلزایمر، فراموشی و مشکلات شناختی خفیف داشتند. محققان در این پژوهش معتقدند برای هوشیار بودن در برابر کلاهبرداری های تلفنی لازم است افراد قضاوت اجتماعی خوبی داشته باشند. این قضاوت اجتماعی نیازمند گستره ای از توانمندی هاست. وقتی یکی از این توانمندی ها به واسطه افزایش سن، دچار مشکل می شود، فرد ممکن است نتواند قضاوت اجتماعی کارآمدی داشته باشد. نکته مهم در این مطالعه آن است که شرکت کنندگانی که در شروع این مطالعه، در قضاوت اجتماعی دچار مشکل بودند، در ابتدا در آزمون های حافظه نمره قابل قبولی کسب کرده و مشکلی در زمینه حافظه از خود نشان نداده بودند. اما در طول دوره مطالعه، در این افراد بیش از دیگران آلزایمر، فراموشی و مشکلات شناختی تشخیص داده شد. بر این مبنا محققان این طور نتیجه گیری کردند که ناآگاهی در برابر کلاهبرداری های افرقربانی کلاهبرداری شدن در سالمندان، می تواند پیش در آمد بروز مشکلات حافظه و شناختی در آینده نزدیک باشد.

## ۲ توصیه برای خانواده ها

اگر سالمندی را می شناسید که قربانی کلاهبرداری تلفنی یا اینترنتی شده، برنامه ای برای ارجاع او به متخصص به منظور ارزیابی حافظه اش داشته باشید و در نظر بگیرید احتمال این که او در آینده نزدیک مشکلات دیگری در حافظه یا شناخت داشته باشد، بالاست. توجه داشته باشید هر چند آموزش و آگاه سازی سالمندان می تواند از تکرار کلاهبرداری ها کم کند اما با توجه به آسیب پذیری بالای این گروه، لازم است راهبردهای دیگری چون محدودیت در برداشت از کارت بانکی یا تعویض کارت بانکی در بازه های زمانی کوتاه تر نیز مدنظر قرار گیرد. منبع سایت CNN

## زولبیا و بامیه رنگی نخرید

باشد و سوختگی در آن مشاهده نشود. این شیرینی را از مراکز تهیه و توزیع معتبر، خریداری و حتما در محل خشک و خنک نگهداری کنید.

## توصیه به کارشناسان

شما هم قطعاً این گفته را قبول دارید که متولیان امور بهداشتی و غذایی جامعه باید حداقل یک گام جلوتر از همه باشند و با تدبیر لازم در کنار نظارت مداوم مانع سوءاستفاده شوند.

در شرایطی که قیمت همه اقلام و از جمله مواد خوراکی افزایش یافته است، دور از انتظار نیست که عده ای سودجو یا در خوش بینانه ترین حالت بعضی ندانسته اقدام به تهیه مایحتاج مورد نیاز مردم از راه های غیر بهداشتی کنند که در این صورت هم قیمت ها افزایش می یابد و هم از موادی کیفیت و بیماری زا استفاده می کنند. کسی که در این میان بیشترین ضرر را می کند مصرف کننده ای است که باید با صرف پول بیشتر، بیماری را به جان بخرد.

استفاده از رنگ های غیر مجاز خوراکی برای تهیه زولبیا و بامیه و هشدارهای داغ تر در خصوص پلمب مراکزی که اقدام به تهیه این شیرینی می کنند، آن هم در اولین روز ماه رمضان، خبرهای نگران کننده ای است که باید به اطلاع شما خوانندگان محترم برسانیم و از شما بخواهیم که چنین محصولاتی را سر سفره افطار قرار ندهید.

استفاده از رنگ های خوراکی احتمال بیماری و سرطان را افزایش می دهد، به ویژه که روغن مصرفی در آن نیز از نوع مرغوب نباشد و چند بار هم استفاده شده باشد. رئیس انجمن صنایع غذایی ایران در این باره به باشگاه خبرنگاران جوان گفته است که مصرف زیاد زولبیا و بامیه به دلیل میزان بالای چربی و قند توصیه نمی شود و علاوه بر آن افزودن رنگ های غیر مجاز هم به کلیه، کبد و قلب و عروق مصرف کنندگان آسیب می زند.

## نکات خرید و نگهداری

زولبیا و بامیه باید عطر، طعم مناسب و رنگ روشن داشته



## دسر

## تارت خرما



- شیر-یک پیمانه
- روغن مایع-یک پیمانه
- تخم مرغ-۸ عدد
- بکینگ پودر-یک قاشق غذاخوری
- وانیل-نصف قاشق چای خوری
- آرد-یک پیمانه
- شکر-۳ قاشق غذاخوری
- خرما-۵۰۰ گرم
- مغز گردوی کوبیده-۳۰۰ گرم
- دارچین و هل کوبیده-از هر کدام یک قاشق مرباخوری

کنید و با همان آب خوب بکوبید یا در غذا ساز بریزید تا له شود. مغز گردوی خرد شده و دارچین را به خرما اضافه و خوب با هم مخلوط کنید و روی خمیر پهن شده کف قالب بریزید. روی آن را با خال بادام و مغز گردو تزئین کنید و به مدت ۳۰ دقیقه در فر ۱۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا بپزد. (برای تهیه حجم کمتر تارت، مواد اصلی را به نسبت کم کنید). تارت خرمایی که از دسرهای خوشمزه و مقوی است که می تواند به عنوان دسر ماه رمضان، همراه با چای سرو شود.