پرسش و پاسخ

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

دکتر کریستین نصیر
متخصص غدد و متابولیسم

بیماران تیروئیدی مصرف چه غذاهایی را باید محدود کنند؟

خوردن مقادیر زیاد سویا تنها برای بیماران مبتلا به اختلالات هیپوتیروئیدی ایجاد مشکل می‌کند. در واقع سویا مانع جذب هورمون‌هایی می‌شود که این بیماران برای درمان دریافت می‌کنند. سبزیجاتی مانند شلغم و گل کلم را بدون در نظر گرفتن هر اختلال تیروئیدی که وجود دارد در برنامه غذایی خود قرار دهید. مهم‌ترین علت اختلالات تیروئیدی در سرتاسر دنیا کمبود ید است. اما باید توجه داشت که امروزه ید علاوه بر نمک به بیشتر مواد غذایی افزوده می‌شود و بر همین اساس دریافت ید به مقادیر زیاد از طریق مکمل‌های آن توصیه نمی‌شود. از دیگر مکمل‌های غذایی که برای این بیماران تجویز می‌شود سلنیم است که مصرف این مکمل غذایی منعی ندارد اما میزان مصرف آن به بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز نرسد. از آن جایی که سلنیم در هر ماده غذایی یافت می‌شود برخی پزشکان حیطه طب مکمل مصرف آن را برای بیماران تیروئیدی تجویز می‌کنند.

بیشتر بدانیم

افراد دیابتی روزانه چندبار مسواک بزنند؟

دیابت و سلامت دهان ارتباط متقابل با یکدیگر دارد. چراکه حفظ میزان قندخون مصرفی موجب حفظ سلامت دندان‌ها می‌شود. افراد دیابتی باید توجه زیادی به بیماری‌شان داشته باشند و تنها مراقبت‌شان را به کنترل قندخون، رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن معطوف نکنند. گلوکز موجود در بزاق بر سلامت دندان‌ها و بافت زبان، سقف دهان و پشت دهان تاثیر می‌گذارد. از این رو توصیه می‌شود افراد دیابتی روزانه دو بار مسواک بزنند و حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنند. افراد مبتلا به دیابت با ریسک بالای ابتلا به مشکلات سلامت دهان نظیر ورم لثه (مرحله ابتدایی بیماری لثه) و بیماری حاد لثه مواجه هستند چراکه در ابتلا به عفونت با کتریایی آسیب پذیرتر هستند و توانایی کمی هم در مقابله با باکتری‌های تهاجمی به لثه‌ها دارند. اگر کنترل میزان قندخون ضعیف باشد، احتمال ابتلا به بیماری‌های حاد لثه و از دست دادن دندان‌ها بیشتر می‌شود و ممکن است کنترل دیابت را سخت‌تر کند. دیگر مشکلات مربوط به دیابت عبارتند از برفک (عفونت ناشی از قارچ‌هایی که در دهان رشد می‌کنند)، و خشکی دهان که می‌تواند موجب درد، زخم، عفونت و کرم خوردگی دندان‌ها شود.

عوارض استفاده از حشره‌کش برای خانم‌های باردار

بانوان

حشره کش‌ها از جمله محصولات شیمیایی هستند که برای نابود کردن حشرات موذی و آزار دهنده مورد استفاده قرار می‌گیرند. حشره کش‌ها معمولا در انواع اسپری، قرص یا به صورت حشره کش برقی(الکترونیکی) موجود بوده و نحوه استفاده آن‌ها با هم متفاوت است.

توصیه می‌شود که زنان باردار از استنشاق حشره کش‌ها خودداری کنند و در محیطی که قرص حشره کش استفاده شده است، قرار نگیرند

احتمال آسیب در برابر حشره کش‌ها

همه افراد ممکن است در شرایط مختلفی در معرض حشره کش‌های شیمیایی قرار گیرند. این تماس ممکن است بر اثر آلودگی، جذب آن‌ها از طریق پوست یا وارد شدن ذرات سمی حشره کش در دهان صورت گیرد. تماس فرد با حشره کش و استنشاق آن ممکن است خطرات و عوارض زیادی به همراه داشته باشد.

اثرات حشره کش‌ها بر جنین

با توجه به شواهدی درباره استفاده از حشره کش در زمان بارداری می‌توان گفت که بین تماس و استفاده حشره کش‌ها در دوران بارداری و پیامدهای عصبی و اختلالات در جنین، ارتباط وجود دارد. مطالعات نشان داده است که قرار گرفتن در معرض برخی حشره کش‌ها در دوران بارداری با زایمان زودرس ارتباط دارد. به همین ترتیب، افزایش ریفلاکس‌های غیرطبیعی در نوزادان، رشد ذهنی پایین در ۲۴ ماهگی و افزایش خطر اختلال در رشد، ممکن است در این گونه موارد ایجاد شود.

مطالعه دیگری نشان داده است که کودکان متولد شده از مادرانی که در دوران بارداری، در معرض گروه‌های مختلف آفت کش‌ها یا حشره کش‌ها بوده‌اند، دارای افزایش سطح بالای رفتارهای مرتبط با اختلال بیش فعالی و کمبود توجه بودند. همچنین می‌توان گفت که یکی از آثار منفی استفاده از حشره کش بر جنین، خطرات قابل توجه رشد جنین است. در واقع، محققان معتقدند که آثار این مواد شیمیایی بر هوش (IQ) کودک شبیه به آثار سرب است. یکی از راه‌های مهم برای کاهش خطرات و عوارض حشره کش‌ها در دوران بارداری، مصرف زیاد میوه‌ها و سبزی‌هاست. مصرف غذاهای ارگانیک می‌تواند بدن را پاک‌سازی و همچنین نوشیدن آب فراوان می‌تواند سموم بدن را دفع کند.

سوزاندن قرص حشره کش

یکی از انواع حشره کش‌ها، قرص حشره کش است که معمولا با قرار دادن آن‌ها درون محفظه‌ای مخصوص و به برق زدن، باعث نابودی حشرات می‌شود. ماده‌ای به نام پرمترین در این قرص حشره کش وجود دارد که باعث اختلال در سیستم عصبی حشرات و در نتیجه مردن آن‌ها می‌شود. درباره آثار مخرب قرص‌های حشره کش باید گفت که هر نوع ماده سمی یا شیمیایی که باعث از بین رفتن حشرات یا موجودات دیگر می‌شود، در نهایت و به مرور زمان هم می‌تواند بر انسان تاثیر گذار باشد. همان طوری که اثرات سمی این ماده بر سیستم عصبی حشرات می‌تواند کشنده باشد، ممکن است بر اعصاب فرد هم تاثیر گذار باشد.

عوارض اسپری حشره کش

حشره کش‌ها برای نابود کردن حشرات موذی بسیار مناسب است. باید بدانید زمانی که از اسپری حشره کش استفاده می‌کنید، ذرات سمی حشره کش در هوا پخش می‌شود و می‌تواند به طور مستقیم وارد دهان و ریه فرد شود. این ذرات، حاوی مواد سمی است و می‌تواند در فرد ایجاد مسمومیت کند. حتی تماس دست با ذرات سمی حشره کش‌ها می‌تواند مشکلات پوستی ایجاد کند. علاوه بر بروز مشکلات پوستی، مواد سمی حشره کش‌ها بسیار قوی بوده و می‌تواند بلافاصله به پوست جذب شود و مشکلات دیگری برای بدن ایجاد کند. زمانی که ذرات حشره کش در هوا اسپری می‌شود، این ذرات که حاوی ماده‌ای به نام کاربامات هستند، در صورت وارد شدن به دهان و تنفس کردن آن‌ها ممکن است مشکلات تنفسی برای فرد ایجاد کنند. حتی حشره کش‌های قوی‌تر باعث بروز مسمومیت‌های جدی می‌شوند و آثار و علایم پرخطری برای بدن دارند.

روش مناسب استفاده از حشره کش‌ها

در صورتی که تصمیم به نابود کردن حشرات موذی دارید، بهتر است در استفاده از آن‌ها کاملا احتیاط کنید و از تماس با آن‌ها یا اسپری شدن آن‌ها روی میوه‌ها یا پوشاک خود و کودکان خودداری کنید. بهتر است هنگام اسپری کردن، به مدت ۱۰ دقیقه، وارد اتاق نشوید و اجازه دهید تا اثر آن از بین برود.

استشمام بوی حشره کش در بارداری

زنان باردار در دوران حساسی هستند و باید در این دوران از خود و جنین به درستی مراقبت کنند. هر گونه ماده سمی و وارد شدن آن به بدن می‌تواند برای مادر و جنین بسیار خطرناک باشد.

این عوارض می‌تواند در سه ماهه اول بارداری بیشتر باشد زیرا در این زمان، نخاع و سیستم عصبی جنین شکل می‌گیرد و وارد شدن مواد سمی به بدن ممکن است برای جنین مضر باشد.

سلامت

۴ ماسک برای ۴ نوع پوست

پوست صاف و لطیف
عسل–دو قاشق چای خوری
آب لیمو–یک قاشق چای خوری

پوست سفت و محکم
عسل–دو قاشق چای خوری
قهوه–دو قاشق چای خوری

رفع جوش و آکنه
عسل–دو قاشق چای خوری
دارچین–یک قاشق چای خوری

پوست شفاف و درخشان
ماست–دو قاشق چای خوری
آب لیمو–یک قاشق چای خوری

چهارشنبه‌ها
دانستنی های سلامت

چربی بخورید تا لاغر شوید!

دنیای علم در روزهای گذشته حاوی خبری خوب برای شکموها و عاشقان خوراکی بود. نتایج تحقیقات یک تیم مطالعاتی منجر به کشف راهی جدید شده است که از رشد سلول‌های چربی در بدن جلوگیری می‌کند و مانع از چاقی می‌شود. پژوهشگران دانشگاه واشنگتن در تحقیقات خود با فعال کردن مسیرهای مخفی سلول‌های چربی در موش‌ها، موفق شدند با وجود تغذیه این حیوانات با رژیم غذایی سرشار از چربی، آن‌ها را لاغر نگه دارند و از چاق شدن شان جلوگیری کنند. «فانژین لانگ» پژوهشگر ارشد این تیم تحقیقاتی در خصوص کشف فوق اعلام کرد: «این یافته‌ها می‌تواند هدفی جدید و موثر برای درمان و پیشگیری از چاقی باشد. آن چه به طور خاص در این تحقیقات اهمیت دارد این است که حیوانات مورد مطالعه قرار گرفته در این پروژه از رژیم غذایی سرشار از چربی تغذیه کردند و در آن‌ها اضافه وزن مشاهده نشده و در انسان هم مصرف رژیم غذایی سرشار از چربی سالم، عامل اصلی چاقی و اضافه وزن نیست.» اعضای این تیم تحقیقاتی توانستند با کمک ویرایش ژنتیکی، این ساختار را در سلول‌های چربی بدن موش‌ها فعال کنند و به رغم ارائه غذاهای سرشار از چربی به این جانوران، آن‌ها را لاغر نگه دارند.

منبع: سیناپرس

چهارشنبه‌ها
دهان و دندان

در کمتر از ۳ دقیقه دندان‌های خود را سفید کنید

بیشتر افراد از داشتن دندان‌های زرد خجالت می‌کشند و حتی برخی از این افراد به این دلیل در جمع صحبت نمی‌کنند. علت زردی دندان‌ها همیشه بهداشت ضعیف دهان و دندان نیست بلکه، مصرف دخانیات، برخی داروها، نوشیدنی‌ها، مواد غذایی رنگی، بیماری، سن، محیط زندگی، تروما و ژنتیک تنها برخی از دلایلی است که باعث تغییر رنگ دندان می‌شود. ما برای حل این مشکل یک راهکار شگفت انگیز و ساده را به شما توصیه می‌کنیم که به کمک آن بتوانید در سه دقیقه صددرصد طبیعی دندان‌های خود را سفید کنید. مواد مورد نیاز شما جوش شیرین و لیموترش است. فقط کافی است که یک قاشق جوش شیرین را در ظرفی بریزید و آن را در ته ظرف پخش کنید. لیموها را برش بزنید و کم کم قطره قطره به جوش شیرین اضافه و با هم ترکیب کنید در ابتدا مخلوط کف می‌کند تا جای ممکن مخلوط آب لیمو و جوش شیرین را هم بزنید که یک مخلوط بی‌رنگ و تقریبا یک دست شود. پس از آماده شدن ترکیب را با انگشت یا پد روی دندان‌های خود بمالید. با این دستورالعمل دندان‌های شما سفید و زیبا خواهند شد.

جاهای دیدنی **تفلیس**

نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰

تفلیس، پایتخت تاریخی و باشکوه گرجستان است که در دو طرف رود کُر وسعت یافته و از سه طرف با کوه‌هایی احاطه شده است. افسانه‌ها یک صدا در مورد تفلیس داستانی را روایت می‌کنند: در اوایل قرن پنج، شاه واختانگ اول در میان جنگلی انبوه و سر به فلک کشیده به همراه شاهین خود مشغول شکار بود. شاهین قرقاولی را دید و چندین بار به او حمله کرد. پس از چندی هر دو پرنده سقوط کردند. همراهان پادشاه به دنبال شاهین سلطنتی رفتند و پرندگان را در چشمه‌های آب داغ کوهستان یافتند که هر دو جان خود را از دست داده بودند. پادشاه تحت تاثیر چشمه‌های آب گرم و بخار آن‌ها قرار گرفت. به گونه‌ای که دستور داد درختان جنگل را قطع کنند و در این مکان شهری بنا کنند و بدین گونه شهر تفلیس پا به عرصه زندگی گذاشت. امروزه تفلیس به جهت نزدیکی جغرافیایی و هزینه‌های سفر مناسب، به یکی از مقاصد محبوب گردشگران ایرانی تبدیل شده است.

شهر تفلیس بزرگ‌ترین شهر و پایتخت کشور گرجستان است که در کناره رود کُر قرار دارد و قدمتش به قرن پنجم میلادی بر می‌گردد. داستان شهر تفلیس از آن جایی آغاز شد که به سبب چشمه‌های آب گرمش مورد توجه پادشاه امپراتوری باستانی ایبری قرار گرفت. از آن زمان تا به حال، تفلیس در اغلب اوقات به عنوان پایتخت پادشاهان مختلف مورد استفاده بود و توانست تا به امروز نیز عنوان خود را حفظ کند. شهر تفلیس از لحاظ جغرافیایی در قاره آسیا قرار دارد؛ اما مواردی چون دین مسیحیت مردم این کشور و همچنین سابقه حضور در اتحاد جماهیر شوروی، باعث شد تا گرجی‌ها خود را متعلق به کشوری اروپایی بدانند.

همچنین شرکت گرجستان در رویدادهای سیاسی، اقتصادی و فرهنگی اتحادیه اروپا، این مساله را پررنگ‌تر می‌کند.

هنگامی که در خیابان‌ها و محله‌های تفلیس گردش میکنید، مجموعه‌ای از ساختمان‌ها را می‌بینید که با ترکیبی از معماری قرون وسطایی، کلاسیک، آسیای میانه و معماری مدرن ساخته شده‌اند. چیزی که در این میان توجه بسیاری از گردشگران را به خودش جلب می‌کند، بافت اروپایی و تر و تمیز شهر است. مجموعه‌ای از کافه‌های بزرگ و کوچک، پیاده روهای سنگ فرش شده و سازه‌های مدرن، زیبایی این جنبه از شهر را پر رنگ‌تر می‌کنند.

اگر در تفلیس به دنبال جایی هستید که بازدید خود را از آن جا آغاز کنید، ناریکالا یکی از بهترین انتخاب‌های شما خواهد بود. این قلعه باستانی در واقع قدیمی‌ترین ساختمان شهر تفلیس و یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های پایتخت گرجستان محسوب می‌شود.

سد زینوالی که در ۶۰ کیلومتری شهر تفلیس قرار دارد، یکی از زیباترین جاذبه‌های پایتخت گرجستان است. وقتی به کنار سد می‌رسید، منظره جذاب و دلربا دریاچه در کنار کوه‌ها توجه تان را جلب می‌کند.

یکی از محبوب‌ترین جاذبه‌های طبیعی و هیجانی تفلیس که دیدنش را نباید از دست بدهید، همین پارک وسیع متاسمیندا است. در این پارک یک شهربازی جذاب را می‌بینید که در ارتفاع قرار گرفته و به تمام شهر اشراف دارد.

جینو پارادایس مجموعه‌ای بزرگ، تفریحی و چند منظوره است که می‌تواند برای شما یک روز تفریحی و متفاوت را در تفلیس رقم بزند. فرقی نمی‌کند چه زمانی سفر به پایتخت گرجستان را در برنامه خود قرار داده اید، درهای جینو پارادایس تمام روزهای سال به روی شما باز است.