پرسش و پاسخ

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

دکتر پرویز بهرامی
فوق تخصص تشنج کودکان

آیا هر تبی باعث تشنج کودک می‌شود؟

در خانواده‌هایی که سابقه تب و تشنج وجود دارد والدین باید بیشتر به تب بالای فرزندان شان حساس باشند. این مشکل به طور کلی دو نوع عمده دارد که در نوع اول تب و تشنج ساده بوده، کمتر از ۱۵ دقیقه به طول می‌انجامد و یک بار در ۲۴ ساعت رخ می‌دهد. نوع دوم تب و تشنج کمپلکس نام داشته که بیشتر از ۱۵ دقیقه به طول می‌انجامد به صورت کانونی رخ می‌دهد و چندین بار در ۲۴ ساعت ممکن است تکرار شود که در هر دو مورد باید بررسی دقیق توسط پزشک انجام گیرد. شایع‌ترین بیماری نورولوژی در اطفال تب و تشنج است که از شش ماهگی تا شش سالگی شیوع دارد و با بالا رفتن تب بالای ۳۸ درجه به وقوع می‌پیوندد. در خانواده‌هایی که سابقه تب و تشنج وجود دارد والدین باید بیشتر به تب بالای فرزندان شان حساس باشند و مراقبت‌های ویژه هنگام تب از جمله کنترل مداوم آن، پاشویه، استفاده از استامینوفن و در صورت نیاز شیاف را مدنظر قرار دهند. والدین باید زمانی که فرزندان شان تب دارند برای پیشگیری از عوارض جدی در فرزندان شان اقدامات لازم را انجام دهند. تشنج ناشی از تب شایع‌ترین نوع تشنج در کودکان است که بیشتر به دلیل بروز عفونت‌های گوارشی، تنفسی و ادراری به وقوع می‌پیوندد لذا در هر کودک مبتلا به تشنج ناشی از تب باید کانون تب مشخص و درمان شود.

کودکان

فایده مالیدن روغن به کف پاها

شب‌ها کف پاها را با روغن زیتون یا کنجد طبیعی و زیاد بمالید و یک کیسه فریزر پا کنید و روی آن جوراب بپوشید یا پاها را در سلفون نازک بپیچید. بررسی‌ها نشان می‌دهد، در طب سنتی شش هزار ساله هند که ریشه در تعالیم آریایی‌ها دارد آمده است که ۴۰ شب روغن مالی پاها بدن را از هر بیماری پاک می‌کند. در اغلب بیماران سبب اصلی بیماری، خشکی است و بهترین راه رفع خشکی تامین گرمی و رطوبت کافی برای بدن است که این امر با وارد کردن روغن‌های گرم و ملایم به بافت‌ها میسر می‌شود. برخی از اختلالات خشکی عبارت است از: تظاهرات پیری مثل چروکیدگی‌ها، سفیدی موها، پوکی استخوان، غم و افسردگی، یبوست، خشکی پوست بدن، کف پاها، سوزش کف پا، کاهش فعالیت ارگان‌ها مثل کاهش ضربان قلب، کم کاری تیروئید، حساس بودن به سردی و گرمی.

معجونی جادویی برای سوزاندن چربی‌ها

تغذیه

لیمو ترش یک ماده تقویت کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی می‌شود. نوشیدن روزانه یک لیوان معجون جعفری و لیمو با معده خالی میزان سوخت و ساز بدن را دست کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

کسانی که فشار خون بالایی دارند بهتر است لیموترش بخورند زیرا فیبر آن کمک مضاعفی به کاهش فشار خون می‌کند

سم زدایی از کبد عامل مهم و اساسی در سوزاندن چربی به خصوص چربی‌های دور شکم و کمر به شمار می‌رود زیرا کبد به سوزاندن چربی‌های ذخیره شده در بدن کمک می‌کند. بر اساس نتایج یک مطالعه که انجام شده است، نوشیدن روزانه یک لیوان معجون جعفری و لیمو با معده خالی میزان سوخت و ساز بدن را دست کم ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

مواد لازم برای تهیه معجون لاغری:

- یک دسته جعفری
- یک عدد لیمو
- یک لیوان آب

جعفری‌ها را ریز خرد کنید و با اضافه کردن آب لیمو و سپس یک لیوان آب، معجون را آماده کنید سپس این معجون را هر روز بنوشید، اما فقط برای پنج روز. سپس، شما باید یک استراحت ۱۰ روزه به بدنتان بدهید و برنامه را دوباره از ابتدا آغاز کنید. (با مشورت پزشک)

این معجون برای سوزاندن کالری استفاده می‌شود و ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن می‌رساند و علاوه بر این، با استفاده از آن شما می‌توانید سه کیلوگرم کمتر از پنج روز کاهش وزن داشته باشید.

لیموترش عامل زیبایی

لیموترش یک ماده تقویت کننده زیبایی است و باعث افزایش سلامتی، طراوت، شادابی، جوانی و نیروی حیات می‌شود. مانع شل شدن و چروک پوست و پیری زودرس می‌شود، برای پاک سازی لکه‌های پوستی می‌توانید آب لیموترش را روی پوست بمالید و از شب تا صبح روی آن بمانید، همچنین از ترکیب عصاره لیموترش با گلیسیرین می‌توانید خستگی پوست و ترک‌های آن را از بین ببرید. اگر تمایل دارید موهایتان شفاف و درخشان شود کافی است مقداری لیموترش تازه با آب سرد ترکیب کنید و روی موها بریزید و سپس موها را بشویید. پوست لیموترش را روی پوست خشک یا جای پوسته پوسته شده بمالید تا مشکلات پوستی برطرف شود، برای نرم شدن پوست ضخیم شده آرنج نیز پوست لیموترش مفید است. از لیموترش تجزیه شده ۶ تا ۸ درصد اسید سیتریک و از هسته‌های آن روغنی به نام لیموتن تهیه و در طب مصرف می‌شود.

خواص لیموترش و درمان چاقی

لیموترش درمان کننده چاقی و برطرف کننده بزرگی طحال، شفادهنده گواتر و میخچه، وبا، اختلالات جریان گردش خون، مشکلات گوارش، یبوست، سوء هاضمه، زردی و یرقان است و خواص ضد سرطان دارد. پوست لیموترش و یا رزنان بارداررا کاهش می‌دهد و قوه هاضمه آن‌ها را تقویت می‌کند و تهوع آنان را از بین می‌برد.

بهترین دارو برای گلودرد است و غرغره مخلوط لیموترش و آب ولرم در بهبود گلودرد موثر است و خواص ضد عفونی کننده‌ای که دارد زکام را درمان می‌کند. لیموترش خاصیت ضد پوکی استخوان دارد و به افزایش جذب کلسیم کمک می‌کند و نوشیدن یک لیوان آب لیموترش به افراد در معرض خطر به خصوص زنان یائسه بسیار توصیه می‌شود. لیموترش برای خون ریزی‌های ریوی، معده، روده، رحم، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های داخلی در مانگر است و لازم است در این موارد چند بار در روز مقداری آب لیموترش را با آب میل کنید؛ برای پیشگیری از خون ریزی نیز می‌توانید یک تکه پنبه را به لیموترش آغشته کنید و در سوراخ بینی بگذارید و مانع خون ریزی شوید.

تاثیر لیموترش بر حافظه

لیموترش تقویت کننده حافظه نیز است وقتی که می‌خواهید چیزی را به یاد آورید کافی است چند قطره اسانس لیموترش را روی یک دستمال بریزید و از طریق بینی استنشاق کنید!

لیموترش از بین برنده خستگی

برای رفع خستگی‌های روزانه نیز پس از این که پاهایتان را در آب گرم قرار دادید و منافذ آن حسابی باز شد پاها را از آب خارج کنید و نصف یک عدد لیمو را به پاها بمالید، با این کار علاوه بر رفع خستگی سموم را نیز از طریق منافذ باز شده از بین می‌برید.

لیموترش درمانگر سردرد و سکسکه

لیموترش بزاق دهان و شیره معده را زیاد می‌کند، سردردهای میگرنی را از بین می‌برد، برای این کار کافی است هنگام سردرد در یک فنجان قهوه یا چای لیموترش ریخته و میل کنید. گذاشتن یخ لیموترش روی زبان سکسکه را درمان می‌کند؛ مخلوط آب لیموترش و آب به همراه شکر یا عسل نوشیدنی مناسبی برای انواع دردهاست.

آشپزی من

املت پنیر

- پنیر سفید - یک لیوان
- تخم مرغ - ۴ عدد
- بیکینگ پودر - یک قاشق چای خوری
- فلفل قرمز - یک قاشق چای خوری
- جعفری خرد شده - یک قاشق سوپ خوری
- آرد - ۳ قاشق غذاخوری
- کره - ۲ قاشق غذاخوری

- در ظرفی پنیر، آرد، بیکینگ پودر، فلفل و جعفری خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم.
- سپس یکی یکی تخم مرغ‌ها را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا مواد کاملا با هم مخلوط شود. زیاد هم نمی‌زنیم در غیر این صورت املت ما خوب پف نمی‌کند.
- داخل ماهیتابه کره و سپس مایه را می‌ریزیم.
- سطح املت را صاف می‌کنیم، وقتی سرخ شد طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا سرخ شود.
- املت پنیر را در ظرف مدنظر قرار می‌دهیم و به شکل دلخواه برش می‌زنیم و تزیین می‌کنیم.

شنبه‌ها

پوست و مو

نکاتی برای افزایش زیبایی پوست

برای زیبایی پوست و برای کسانی که پوست بسیار چربی دارند، پاشیدن یک بار آب در هر ساعت به وسیله اسپری به پوست صورت موجب مرطوب شدن پوست و کاهش چربی پوست صورت می‌شود البته در خور ذکر است که صورت را نباید کامل خیس کرد بلکه اسپری آب صورت را مرطوب کند.

اسپری کردن آب بر صورت به زیبایی پوست کمک می‌کند چرا که آب، ماده‌ای خنثی است و مانند مواد قلیایی و اسیدی موجود در صابون‌ها و شامپوها، باعث تحریک غدد چربی نمی‌شود در نتیجه بعد از مدتی، میزان چربی پوست به حد طبیعی می‌رسد؛ در واقع این عمل به باز شدن منافذ پوست که بر اثر مصرف کرم‌ها یا داروهای هورمونی یا ... بسته شده‌اند، کمک شایانی می‌کند.

افرادی که دچار خارش‌های پوستی، جوش و دمل‌های پوستی، خشکی بدن و خشکی مخاط هستند، مصرف هندوانه می‌تواند به کاهش مشکلات پوستی ناشی از افزایش حرارت بدن کمک کند، این گونه افراد دچار یبوست و تشنگی شدید هم می‌شوند که مصرف هندوانه می‌تواند برایشان مفید باشد.

مصرف خاکشیر می‌تواند به رفع بیشتر بیماری‌های پوستی کمک کند همچنین خاکشیر را می‌توان در شیر ریخت که مصرف آن به روشن شدن رنگ پوست و تقویت میل جنسی کمک می‌کند.

پزشکی

«تند غذا خوردن» بروز چاقی و فشار خون بالا را تا ۵ برابر افزایش می‌دهد

نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که تند غذا می‌خورند، حداقل ۵/۵ برابر بیش از دیگران در معرض ابتلا به چاقی، فشار خون و کلسترول بالا هستند. به گزارش فارس، نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها نشان می‌دهد، افرادی که تند غذا می‌خورند، حداقل ۵/۵ برابر بیش از دیگران در معرض ابتلا به چاقی، فشار خون و کلسترول بالا هستند. محققان ژاپنی با بررسی روی بیش از هزار بزرگ سال دریافتند، افرادی که برای تمام شدن غذای خود عجله می‌کنند، در واقع خود را در معرض بیماری‌های گوناگون قرار می‌دهند که چاقی و فشار خون بالا تنها شروع موج جدیدی از بیماری‌ها در آن هاست. یک متخصص قلب در دانشگاه هیروشیمای ژاپن می‌گوید: «به آرامی غذا خوردن، می‌تواند به خودی خود یک تغییر مثبت در شیوه غذا خوردن باشد و فرد را از ابتلا به سندروم متابولیک در امان نگه دارد». به گفته کارشناسان بهداشتی، افرادی که تند غذا می‌خورند، غالبا پرخور هم هستند؛ به عبارت دیگر با عجله غذا خوردن می‌تواند منجر به اضافه وزن و حتی چاقی شود.

بانوان

کم خونی در بارداری نشانه افزایش ریسک سکته در زنان

تحقیقات نشان می‌دهد کم خونی دوره بارداری می‌تواند نشانه بیماری قلبی-عروقی و سکته در سنین بالاتر در زنان باشد.

به گزارش مهر، محققان دریافتند انجام دو آزمایش ساده خون در طول بارداری می‌تواند ریسک بیماری قلبی-عروقی و سکته را تا ۲۵ سال قبل از بروز بیماری پیش بینی کند.

بیماری‌های تشخیص داده شده در بیماران باردار عبارت است از: حملات قلبی، آنژین قلبی، نارسایی قلبی، سکته، نارسایی کلیوی و فشار خون بالا همراه با آسیب به اعضای داخلی.

معمولا کم خونی در دوره بارداری در قالب میزان هموگلوبین کمتر از ۱۰ گرم در دسی لیتر تعریف می‌شود.

تیم تحقیق در این مطالعه، وضعیت حدود ۳۰ هزار زن مبتلا به کم خونی را که بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۴ زایمان کرده بودند، بررسی کردند. گروه کنترل نیز شامل بیش از ۵۰ هزار زن بود که در همین سال‌ها زایمان کرده بودند و مبتلا به کم خونی نبودند.

در زنان مبتلا به کم خونی، احتمال بروز بیماری قلبی-عروقی بیش از زنان فاقد کم خونی بود. میزان بستری شدن در بیمارستان به دلیل بیماری قلبی-عروقی در زنان مبتلا به کم خونی بارداری ۴/۳ درصد و در زنان گروه کنترل ۳/۷ درصد بود.

نتایج این مطالعه، ضرورت استفاده از آهن توسط زنان را به دلیل تاثیرات بلندمدتش تقویت می‌کند.

محققان همچنین دریافتند عملکرد بالای کلیه‌ها در اواخر بارداری نشانه افزایش ۱/۵ برابری ریسک بیماری قلبی-عروقی است.

بیشتر بدانیم

تغییر رنگ چشم در ۲۰ ثانیه

به تازگی پزشکان قادر به تغییر رنگ چشم با لیزر شدند؛ این روش جدید در کالیفرنیا توسعه داده شده است و هم اکنون در چندین کشور در دسترس است. با این که عمل با لیزر در ایالات متحده کاملا مورد تأیید نبود، ۳۷ نفر در مکزیک و کاستاریکا این عمل را تجربه کردند و چشم خود را با عمل لیزر از قهوه‌ای به آبی برگردانده‌اند. این عمل لیزر اضافه کردن رنگ در چشم نیست بلکه چشم‌های قهوه‌ای رنگ دارای رنگدانه‌ای است که می‌توان توسط لیزر با لایه برداری، رنگ آن را از قهوه‌ای به آبی تبدیل کرد. چشم‌های آبی این رنگدانه را ندارد و به دلیل پخش و عبور نور مرئی از عنبیه نمی‌توان رنگ آن را تغییر داد. به عبارت دیگر نور رنگارنگی که توسط چشم درک می‌شود، سایه‌های آبی رنگ است که در چشم منعکس می‌شود به همین دلیل افرادی که دارای چشم آبی هستند نمی‌توانند این عمل را انجام دهند. افرادی که چشم قهوه‌ای دارند، لایه‌ای به نام استروما در مقابل چشم آن‌ها قرار می‌گیرد که حاوی مقدار قابل توجهی ملانین است؛ این رنگدانه باعث تغییر رنگ مو و پوست نیز می‌شود. ملانین اجازه می‌دهد چشم بتواند بهتر نور را منعکس کند که این کار با چشم‌هایی با رنگ قهوه‌ای امکان پذیر است؛ برای تبدیل رنگ قهوه‌ای به آبی یک لایه نازک از رنگدانه باید برداشته شود. در واقع در تمام چشم‌های قهوه‌ای رنگ، یک چشم آبی نهفته است. تنها تفاوت بین چشم قهوه‌ای و چشم آبی این است که لایه بسیار نازک رنگدانه در سطح چشم قهوه‌ای رنگ وجود دارد که اگر رنگدانه حذف شود نور می‌تواند در فیبرهای استروما وارد شود و چشم به رنگ آبی تبدیل شود. در آمریکا در مطالعات اولیه این عمل را تضمین کرده‌اند و پزشکان گفته‌اند هیچ خطری در این عمل وجود ندارد اما آزمایش‌های بالینی آن در سال‌های آینده انجام خواهد شد.