

پزشک و پاسخ
توپیوز داروها با مایه‌های بی‌وی و گرفتن شرط حال امکان پذیر است و اگر تر پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی قییمی
متخصص طب سنتی

برای کاهش سرفه‌های پاییزی و تنگی نفس چه توصیه‌ای می‌کنید؟ من در طول روز سرفه‌های خشکی می‌کنم که هیچ دلبلی برای آن پیدا نمی‌کنم.

دلیل سرفه‌های خشک، افزایش حرارت کبد و افزایش بخارات صفر در ریه‌هاست. راهکاری که می‌توانیم پیشنهاد کنیم، استفاده از دمنوش و جوشانده چهار تخمه و دمنوش گل ختمی است که طوبیت و افزایش می‌دهد. به دانه را در داخل آب بریزید، وقتی حل و لعاب دار شد، لعاب را استفاده کنید که باعث برطرف شدن خشکی سینه خواهد شد.

استفاده از میوه سیب در صبحگاه بسیار کمک کننده خواهد بود. صبح ناشتا استفاده از کاهو با حجم زیاد همراه سکنجبین می‌تواند سرفه خشک را از بین ببرد.

مشکل یبوست و نفخ شکم باید برطرف شود. مصرف غذاهای گوارشی و پرپروتئین در افرادی که مشکل تنگی نفس دارند، باید به حداقل برسد. از مصرف غذاهای چرب، غذاهای شیرین و خوراکی‌های خیلی شیرین پرهیز کنید. این خوراکی‌ها باعث افزایش صفر و ایجاد تنگی و سنگینی نفس می‌شود.

بیشتر بدانیم

شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای روده ضرر دارند

محققان اظهار می‌کنند شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای سلامت روده مضر است و می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری را در پی داشته باشد.

به گفته محققان دانشگاه فنی نانیانگ سنگاپور، رژیم غذایی ملو از غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی برای سلامت روده مضر است. محققان دریافته‌اند شش شیرین‌کننده مصنوعی ادونانتام، ساکارین، آسپارتام، سوکرالوز، نئونام و آکسلسلفام پتاسیم -K برای میکروب‌های روده سمی‌اند. نابودی و تخریب میکروب‌های روده می‌تواند ریسک چاقی را به همراه داشته باشد. شیرین‌کننده‌های مصنوعی به عنوان آلاینده‌های زیست محیطی هم شناخته شده‌اند. همچنین این مواد در آب‌های آشامیدنی و سطحی هم مشاهده شده‌اند که در برابر فرایند تصفیه آب مقاوم هستند. محققان هشدار می‌دهند مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجب تحریک روده می‌شود و تا جایی که امکان دارد باید از مصرف آن‌ها پرهیز کرد.

نکاتی برای آنان که با عمل جراحی کیسه صفرادر آورده‌اند

زندگی بدون کیسه صفر!

کیسه صفر در قسمت بالای سمت راست شکم قرار دارد و با ترشح صفرابه‌روده کوچک، به‌گوارش چربی کمک می‌کند. این فرایند از طریق مجاری صفر انجام می‌شود اما گاهی به‌واسطه سنگ‌های کیسه صفر این مجاری مسدود می‌شود و به‌ناچار پزشکان مجبور می‌شوند کیسه صفرای فر در ایرون بیاورند.

بزشکی

هر گونه انسدادی در کیسه صفر، امکان به‌دردشدید، به‌ویژه پس از خوردن یک وعده غذایی چرب منجر شود. گاهی اوقات لازم است کیسه صفرابه‌طور کامل برداشته شود تا از درد و ناراحتی پیشگیری شود. اما آیا می‌توان بدون کیسه صفرابه‌زندگی ادامه داد؟

جالب است که فرد پس از برداشتن کیسه صفر، تغییر چندانی در شرایط سلامت خود احساس نمی‌کند. بدن انسان برای گوارش غذاهای چرب به صفر نیاز دارد. زمانی که کیسه صفرای شما برداشته می‌شود، ممکن است همچنان صفرای کافی در بدن وجود داشته باشد اما میزان آن در روده کوچک کافی نباشد. از این رو، ممکن است اندکی دشواری در گوارش غذا احساس کنید. این شرایط به‌طور قطع موجب ناراحتی می‌شود اما همچنان می‌توانید بدون کیسه صفرابه‌زندگی خود ادامه دهید.

تغییر دستگاه گوارش بعد از جراحی

پس از انجام عمل جراحی برداشتن کیسه صفر، پزشک شما یک رژیم غذایی کم‌چرب را توصیه خواهد کرد. شما باید برای چند هفته به این رژیم پایبند باشید و به‌آرامی غذاهای مختلف را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. برخی افراد ممکن است متوجه تغییراتی در شرایط گوارش خود پس از برداشتن کیسه صفر شوند.

کیسه صفرابه‌گوارش غذاهای چرب کمک می‌کند، از این رو، بهتر است پس از انجام جراحی برای مدتی از خوردن آن‌ها پرهیزید. از هر گونه غذای چرب، غذاهای سرخ‌شده و غذاهای تولیدکننده گاز پرهیز کنید. کالری دریافتی از چربی نباید بیش از ۳۰ درصد کل کالری‌های دریافتی شما باشد. به عنوان مثال، اگر روزانه

آشپزی من

سوپ تره‌فرنگی

ریشه و برگ‌های سبز تره‌فرنگی را جدا و قسمت سفید آن را خرد کنید و بشویید و با دو لیوان آب و کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا بپزد. بعد از پختن، تره‌فرنگی را از صافی یا دستگاه مخصوص عبور دهید و آرد را با کمی کره سرخ کنید. حرارت را ملایم کنید و آب گوشت را به تدریج داخل آرد سرخ‌شده بریزید و مرتب هم‌زنید تا آرد آب گوشت حل شود سپس تره‌فرنگی آماده‌شده را داخل این مایه بریزید و بگذارید چند جوش بزند تا سوپ کمی غلیظ شود. سپس کمی آب لیمو و نمک را با هم مخلوط کنید

- تره‌فرنگی - ۳ تا ۴ دسته
- آرد سفید - ۲ قاشق سوپ‌خوری
- آب گوشت - ۵ لیوان
- خامه - ۱۵۰ گرم

- کره - ۵۰ گرم
- آب لیمو - نصف استکان
- نمک - به مقدار کافی



کالری مصرفی شما ۱۸۰۰ است، نباید بیش از ۶۰ گرم چربی در روز مصرف کنید. افزون بر این، باید اندازه وعده غذایی شما کوچک‌تر باشد تا از سوء هاضمه پیشگیری شود.

مراقب برخی مواد غذایی باشید

شما بدون کیسه صفرانیز می‌توانید به‌زندگی خود ادامه دهید اما ممکن است در صورت تداوم مصرف برخی مواد غذایی با ناراحتی‌هایی مواجه شوید. به عنوان مثال، شما باید از مصرف گوشت‌های پر چرب مانند سوسیس و گوشت گاو چرخ‌کرده پرهیز کنید. به گزارش سایت

عصر ایران از نیو هلث ادوایز، همچنین پرهیز از مصرف لبنیات پر چرب اهمیت دارد. شما باید مصرف سیب‌زمینی سرخ‌شده، سوپ‌های خامه‌ای، کره و پیاز را محدود کنید و از مصرف روغن‌هایی مانند روغن نخل و روغن نارگیل

مراقب غذاهای سرشار از فیبر باشید

بدن شما برای سازگاری با برداشتن کیسه صفر، به زمان نیاز دارد و طی این مدت باید میزان مصرف غذاهای سرشار از فیبر را کاهش دهید. اگر بلافاصله پس از عمل جراحی مصرف غذاهای سرشار از فیبر را آغاز کنید، مواجهه با گاز و شکم‌درد در دوران انتظار نخواهد بود. شما باید مقدار کمی از غذاها مانند دانه‌ها، حبوبات، مغزها، نان غلات کامل، کلم، گل کلم و غلات صبحانه را مصرف کنید. وعده‌های غذایی کوچک با محتوای فیبر کم به پیشگیری از گرفتگی‌های مایه‌جابه‌ای، اسهال و نفخ کمک می‌کند.



تناسب اندام

تناسب اندام زنان بعد از ۴۰ سالگی

اگر شما در حال نزدیک شدن به ۴۰ سالگی هستید یا بیشتر از ۴۰ سال دارید، ممکن است متوجه شده باشید که حفظ تناسب اندام در این سن، چقدر دشوار است. هنگامی که یک خانم به ۴۰ سالگی می‌رسد، بدن او بی‌تردید دچار برخی تغییرات می‌شود. سوخت‌وساز بدن کندو به این دلیل، ثابت ماندن وزن آسان‌تر و از دست دادن چربی بدن سخت‌تر می‌شود.

ورزش منظم

هنگامی که شما جوان هستید، ممکن است تمرین ورزش را فراموش کنید ولی سوخت و ساز بدن شما همچنان فعال باقی می‌ماند اما پس از ۴۰ سالگی سوخت و ساز بدن کاهش می‌یابد بنابراین تمرینات منظم، مهم‌تر از همیشه است. پس از ۴۰ سالگی، حداقل پنج بار در هفته بدون وقفه تمرین و در برابر بهانه‌های مختلف ورزش نکردن مقاومت کنید.

پروتئین برای زنان بعد از ۴۰ سالگی

غیر معمول نیست که توده‌های عضلانی را پس از ۳۰ سالگی از دست می‌دهیم اما پروتئین عضلات را تغذیه می‌کند و سالم نگه می‌دارد. پس از ۴۰ سالگی، لازم است بدانید چقدر پروتئین بدون چربی می‌خورید و کمبود پروتئین در رژیم غذایی خود را با مواد پروتئینی و مکمل‌ها جبران کنید. مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، پنیر و دیگر گزینه‌های کم‌چرب را باید انتخاب کنید.

کافه سلامت

بر خطر هواکسن آنفلوآنزا بزدند

دکتر محمد مهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، گفت: در آستانه فصل شروع آنفلوآنزا قرار داریم؛ به طوری که بنا به تجربه‌های چند سال اخیر، معمولاً اواخر آبان و اوایل آذر ماه، همه‌گیری آنفلوآنزا در کشور مانند دیگر کشورهای دنیا و با تاخیر زمانی اندکی شروع می‌شود. وی ادامه داد: آنفلوآنزای خفیف، بیماری شبیه سرماخوردگی و البته با شدت بیشتری است. این بیماری معمولاً با آبریزش بینی، تب، بدن درد، گلودرد و سرفه شروع می‌شود و بدون درمان به بهبودی می‌یابد.

بر خطر هواکسینه شوند

افراد بالای ۶۵ سال، زنان باردار، کودکان، افرادی که به‌صورت مزمن بیماری قلبی یا ریوی، نارسایی کلیه یا کبد دارند، افراد مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند، افرادی که به‌هر دلیلی سیستم ایمنی ضعیفی دارند و دیابتی‌هایی که کنترل بر قند خون‌شان ندارند و در همان‌شان را به‌درستی پیگیری نمی‌کنند، از جمله افرادی هستند که ممکن است آنفلوآنزا در آن‌ها شدت یابد و با جان آن‌ها بازی کند.

شعبه‌های شعبه‌های دیگر ندارد
نجف آرام‌سیر شعیان
زمین و هوایی / نقد / اقساط / اخذ ویزای اربعین
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

ویزای تضمینی **شینگن** در کمترین زمان
آفر ۳۰٪ پرواز قطری
بیکاب ویزا **انگلیسی / امریکا / کانادا** در کمترین زمان
تور **کیش / اصفهان / شیراز** همه‌روزه با بهترین نرخ

تور اروپا
ویزای **شینگن** تضمینی **ایتالیا**
ورود **VIP به سفارت**
موج آبی ۳۱۳۰۰

نماینده رسمی سفارت **هندوستان**
ATIT
Tour & Travel Agency
خدمات انگشت نگاری و اخذ ویزای هند
تلفن: ۰۵۱-۳۸۳۳۱۰۲۷-۲۸۰
www.atitravel.ir

اخذ ویزای **شینگن** تضمینی ۱۰۰٪
کی‌ش
ترکیه **کرجستان**
برگزارکننده **۳۷۵۰۵**
تور کویر مصر
آژانس گردشگری
AGS
Tour & Travel Agency

ویزا
اخذ ویزای **شنگن** **کانادا**
با حداقل مدارک با گشت وجه در صورت عدم صدور
وقت سفارت **پیکاب پاسپورت**
اقامت تحصیلی و شغلی (برنفال اسپانیا)
تشریفات پرواز
TASHRIFAT PARVAZ
۰۵۱-۳۱۴۰۶
بین‌خیام جوی ۸ شماره ۲۸ طبقه ۱+۱
@VipParvaz

استانبول **گرجستان** **مالزی دبی**
۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ تور خارجی
کیش **قشم** **اصفهان** **شیراز**
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳ تور داخلی
پیشگامان سفری دیگر (ماده‌ای)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

صدور ویزای اربعین
انتقال فیش حج تمتع و عمره
تحت نظارت سازمان حج و زیارت
شرکت هفت گنج توس
۰۵۱-۳۸۴۸۱۰۴۰-۴

۳۶۰۳۶۰۱۰
کیش
تخصص ماست
کاتال تگرام: @yekta_seir

هتل ۵ ستاره
پارمیس **کیش**
ترانه فرودگاهی (استر، مون، پیکوری)
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
صبحانه و لهار بصورت بوفه
پارمیس
تأیید شده هتل ۵ ستاره پارمیس کتر
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

تور آرزوه ویزه **۱۸مهر**
عروس آبنارهای ایران
خدمات: صبحانه - ناهار - نام - میان‌وعده
هتل - ۵ گشت متفاوت
کیش
صبحانه - ترانه - سالاری
خدمات رایگان: بهر بازی - سینما - بلی - گشت جزیره

ایران کردی روستای میمند شهر بابک
نماینده انحصاری حوزه گردشگری: ۳۲۲۹۰۰۵۰
گردشگری و جذب انحصاری آگهی‌های حوزه
گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰
ایران کردی روستای میمند شهر بابک
گردشگری و جذب انحصاری آگهی‌های حوزه
گردشگری و ایرانگردی ۳۲۲۹۰۰۵۰