

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها 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 آریتا درآبادی

متخصص زنان و زایمان

#### چرا قاعدگی، خلق و خوی آدم را عوض می‌کند؟

اصولاً سندروم پیش از قاعدگی (PMS) به این دلیل رخ می‌دهد که بدن به تغییرات هورمونی، حساس می‌شود. ۱۰ روز قبل از شروع قاعدگی، سطح هورمون‌هایی مثل پروژسترون و استروژن به سرعت تغییر می‌کند و این تغییر سبب بروز علایمی مثل نفخ، تغییرات خلق و خو، سردرد، حساسیت پستان‌ها و خستگی می‌شود.

ورزش کنید، مخصوصاً وقتی احساس می‌کنید خلق شما تنگ شده است. مایعات بنوشید، حتی هر دو ساعت یک بار. اگر با این کارها بهتر نشدید از پزشک خود کمک بگیرید.

مکمل‌های کلسیم و ویتامین‌ها نیز در کاهش نشانه‌های پیش از قاعدگی موثر است. گاهی مصرف قرص‌های ضد بارداری با نظر پزشک و در موارد شدید، مصرف داروهای ضد افسردگی سبب بهبود این نشانه‌ها می‌شود.

● چرا گاهی اوقات قاعدگی نامنظم می‌شود؟ عادت ماهانه خانم‌ها هر ۲۸ روز یک‌بار تکرار می‌شود اما گاهی پیش می‌آید که شما دو ماه یک‌بار پروید می‌شوید و گاهی هر ۲۶ روز، ۳۵ یا ۴۲ روز یک‌بار. قاعدگی طبیعی باید به فاصله ۲۵ تا ۳۵ روز رخ دهد؛ یعنی از شروع اولین خون‌ریزی تا خون‌ریزی بعدی باید ۲۵ تا ۳۵ روز طول بکشد. بسیاری از خانم‌ها که قاعدگی‌شان در یک‌روز در هر ماه اتفاق نمی‌افتد (مثلاً تاریخ بیست و پنجم هر ماه)، فکر می‌کنند قاعدگی‌شان طبیعی نیست ولی این افراد نباید نگران شوند؛ زیرا لازم نیست قاعدگی دقیقاً در همان روز اتفاق بیفتد. تغییر دوسه‌روزه در قاعدگی، مشکل خاصی نیست. اما اگر فاصله بین دو پروید، به کمتر از ۲۵ روز یا بیشتر از ۳۵ روز برسد، باید با پزشک مشورت کرد.

عادت ماهانه به‌ویژه در دوران نوجوانی و سال اول بلوغ منظم نیست چون سیستم هورمونی بدن هنوز کار خود را به خوبی آغاز نکرده است. این امر ممکن است دو سال یا حتی بیشتر هم ادامه یابد. حدود ۴۵ تا ۵۰ سالگی نیز که بیشتر خانم‌ها به سن یائسگی نزدیک می‌شوند دستگاه هورمونی تقریباً خسته و عادت ماهانه نامنظم می‌شود. این حالت تا زمان یائسگی ادامه خواهد داشت. مشکلات تیروئید، هیپوتالاموس یا هیپوفیز نیز در تولید هورمون‌های زنانه دخیل است. افزایش ترشح هورمون مردانه هم سبب نامنظمی دوره‌ها می‌شود. عفونت، تومور، فیبروم یا آندومتریوز هم می‌تواند از علل احتمالی باشد.

#### خواص گیاهان

#### ترخون و درمان بیماری‌ها

##### محسن پویان

پژوهشگر گیاهان دارویی

ترخون گیاهی از خانواده کاسنی یا برگ‌های سبز براق، پهنک برگ کشیده و باریک و نوک تیز است. این سیناوز کرباری رازی پزشکان دانشمند ایرانی قبل از اروپاییان به‌خواص درمانی ترخون پی بردند و در کتاب‌های طبّی خود آورده‌اند که ترخون نفخ را برطرف و هوای آلوده از طاعون را ضد عفونی و پاک می‌کند. ترخون از زمانی که در اروپا پیدا شد، در طب و درمان امراض به کار می‌رفت و خواص آن عبارت است از: اشتهاآور، هضم‌کننده، تسهیل‌عادت ماهانه زنان، ترشح‌کننده بزاق دهان و تسکین‌دهنده درد دندان. در قرن نوزدهم دویزشک معروف فرانسوی به نام شومل و کازن با مصرف دم‌کرده واسانس ترخون بیماری‌هایی چون ضعف‌مده و سوءهاضمه را معالجه می‌کردند و از معالجه با این گیاه معطر نتایج موثری می‌گرفتند. در برگ‌ترخون اسانس روغنی وجود دارد که ترکیب عمده آن را متیل‌چاوبیکول و پی‌متوکسی سینامیک آلدهید تشکیل می‌دهد که این مواد خاصیت ضد عفونی‌کنندگی بسیار قوی دارد.

##### ● ترخون؛ جایگزین نمک

ترخون می‌تواند جانشین نمک شود و افرادی که از مصرف نمک منع شده‌اند مانند بیماران قلبی، افرادی که پرفشاری خون دارند یا اشخاص چاقی که مجبور به پیروی از رژیم غذایی بی‌نمک شده‌اند، می‌توانند به جای نمک، ترخون در غذای خود مصرف کنند.

آسپرین را حتماً با یک لیوان آب مصرف کنید.

آسپرین را با داروهای مسکن دیگر مثل

ایبوپروفن، کتوپروفن

یا ناپروکسن استفاده

نکنید.

هرگز بدون مشورت

پزشک مصرف روزانه

آسپرین را شروع یا قطع

نکنید.

از آن‌جا که این دارو از درخت بید با نام علمی Salix alba منشأ گرفته است، به اختصار A.S.A نامیده می‌شود.

##### ● اولین مصرف‌کننده آسپرین!

پدر هافمن که از درآرتروز به ستوه آمده بود، نخستین فردی بود که داروی آسپرین مصرف کرد و در مدت زمان کوتاهی پس از خوردن آن درد او به شدت کاهش یافت.

##### ● عملکرد آسپرین

آنزیم COX-2 پروتئینی است که توسط سلول‌های بدن ساخته می‌شود و کارش این است که پروستاگلاندین‌ها (واسطه‌های شیمیایی با تأثیرات متفاوت) را در گون می‌کند. آسپرین به COX-2 می‌چسبد و اجازه انجام فعالیت به آن را نمی‌دهد. (شبیه قفل دوچرخه) آسپرین در معده، روده باریک و غدد بدن هضم می‌شود. سپس به جریان خون و بعد به تمام بدن می‌رود. با این‌که آسپرین در هر جایی از بدن وجود دارد اما تنها در جاهایی که پروستاگلاندین‌ها تولید شده است، یعنی همان نواحی آسیب‌دیده، عمل می‌کند.

##### ● آسپرین پودری!

داروی آسپرین در ابتدا به صورت پودر فروخته می‌شد. نخستین قرص آسپرین در سال ۱۹۱۵

#### تغذیه

### صبحانه‌های ناسالم

بدن شما برای آن‌که خوب و منظم کار کند نیاز به سوختی مناسب دارد؛ سوختی که باید در مهم‌ترین وعده غذایی یعنی صبحانه به شکلی مناسب تأمین شود. حق تقدّم در وعده صبحانه با دانه‌های سبوس‌دار و پروتئینی است.

##### ● خوراکی‌های نامناسب در وعده صبحانه

● **سوسیس و کالباس:** گوشت‌های فراوری شده و چاشنی‌های استفاده‌شده در آن‌ها،

به بیماری‌های قلبی و سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

● **کورن‌فلکس:** اگر چه خیلی هاضم‌فردار

کورن‌فلکس‌ها هستند اما باید بدانید که

رنگ‌ها و مواد شیمیایی استفاده‌شده در

کورن‌فلکس مضر است.

● **شیرینی و کیک:** مواد غذایی مانند شیرینی

دانمارکی، رول‌دار چین و نان‌های شیرین و

برشته‌شده، کالری و چربی زیادی دارند.

#### به بهانه سالروز ساخت اولین قرص شیمیایی آسپرین

# آسپرین از آغاز تا امروز

#### مهمین رمضانی | خبرنگار

به بسیاری از بیماران بعد از سکنه مغزی یا قلبی سفارش می‌شود روزانه از قرص آسپرین استفاده کنند در حالی که بعضی دیگر بدون هیچ مشکلی خودسرانه این دارو را مصرف می‌کنند به خیال این‌که بی‌ضرر است و می‌تواند جلوی سکنه‌ان‌ها را بگیرد. حدود ۴ هزار سال قبل سومریان پوست درخت بید را ساییده و برای تسکین دردی می‌خورند؛ یعنی ترکیبی مشابه آسپرین امروزی. استیل سالیسیلیک اسید (آسپرین) یک ترکیب معطر است که از زمان بقراط پدر علم پزشکی به عنوان داروی ضد درد به کار می‌رفت و از چوب و برگ درخت بید برای تسکین درد بیماران و کاهش تب استفاده می‌شد تا این‌که در سال ۱۸۹۹ یک شیمیدان آلمانی به نام هافمن محصول جدید دارویی ضد درد شیمیایی با همان آسپرین را ساخت و به نام خود به ثبت رساند. گفته می‌شود سالانه ۱۰۰ میلیون قرص آسپرین تولید می‌شود. در ادامه به خواص و موارد منع مصرف آن اشاره می‌کنیم:

میلادی تهیه شد. اگر چه فایده مصرف آسپرین بعد از سکنه مغزی یا حمله قلبی مورد تأیید بسیاری از پزشکان است اما مصرف آسپرین برای افراد سالم بالای ۷۰ سال فایده‌ای ندارد و خطر خون‌ریزی داخلی را افزایش می‌دهد.

##### ● خواص آسپرین

آسپرین خون را رقیق و خطر حمله مجدد قلبی و سکنه مغزی را کم می‌کند اما مصرف آن موارد خون‌ریزی معده را افزایش می‌دهد. مصرف بیش از ۸۰ تا ۱۰۰ گرم آن نیز برای بیماران دچار حمله قلبی، فشار خون و چربی خون بالا هم توصیه نمی‌شود.

##### ● افراد سالم از مصرف آسپرین خودداری کنند

متخصصان انگلیسی دریافتند افراد سالم به دلیل خطر خون‌ریزی، باید از مصرف روزانه آسپرین خودداری کنند زیرا علاوه بر عوارض قطع ناگهانی آسپرین، مصرف آن می‌تواند خطر خون‌ریزی را بیش از ۴۰ درصد افزایش دهد.

##### ● سکنه و مصرف آسپرین

افراد به طور معمول دچار دو نوع سکنه می‌شوند: سکنه ایسکمیک که ناشی از لخته ای است که رگ تغذیه‌کننده مغز را مسدود می‌کند و سکنه خون‌ریزی یا هموراژیک که توسط یک رگ خونی نشستی ایجاد و وارد مغز می‌شود.

آسپرین از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و هم اکنون برای کاهش خطرات دراز مدت در بیماران که سکنه مغزی ایسکمیک کرده اند، استفاده می‌شود و بهترین زمان مصرف آن شب هاست. اما دادن آسپرین به بیماران که سکنه مغزی هموراژیک دارند، خطرناک است چون می‌تواند خون‌ریزی و آسیب‌های بیشتری را ایجاد کند.

##### ● بعضی از موارد منع مصرف

آسپرین را در مواردی هم نباید مصرف کرد، برای مثال افرادی که مبتلا به بیماری هموفیلی هستند، نباید این دارو را مصرف کنند، همچنین مبتلایان به بیماری‌های تنفسی و کلیوی، کودکان مبتلا به آنفلوآنزا، آبله مرغان، فاویسم، هموفیلی و بیماران مبتلا به آسم، پولیپ بینی، کهیر مزمن و افرادی که خون‌ریزی گوارشی، خون‌ریزی لته، مدفوع خونی و خس‌خس سینه دارند یا خون در ادرار آن‌ها مشاهده می‌شود.

##### ● نکته

حداقل یک هفته قبل از هر گونه عمل جراحی، مصرف آسپرین باید قطع شود. با این‌که فواید زیادی برای مصرف آسپرین حتی به عنوان پیشگیری از سرطان‌های متنوع روده، پستان،

پروستات و... برشمرده اند اما به نظر نمی‌رسد مصرف آن برای همه افراد در هر سنی مناسب باشد.

##### ● مصارف غیر دارویی آسپرین!

برای از بین بردن لکه عرق از روی لباس‌های سفید، دو عدد قرص آسپرین را در آب حل و قسمت لکه دار را برای ۲ تا ۳ ساعت در آن خیس کنید. برای برگرداندن موها به رنگ

سابق ۶ تا ۸ عدد آسپرین را در یک لیوان آب ولرم حل کنید و به موها بمالید و پس از ۱۵ دقیقه بشویید. با این کار اثر کلر بر تغییر رنگ موها از بین می‌رود. برای از بین بردن لکه و لکه های آن، یک عدد آسپرین را له کنید و با کمی آب به صورت خود بمالید و سپس با آب ولرم و صابون شست و شو دهید. برای رفع شوره سر، دو عدد آسپرین آسیاب شده را به مقدار معمولی شامپویی که هر بار مصرف می‌کنید، اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه روی موها بگذارید. بعد آن را با آب بشویید و دوباره با شامپو موهای خود را شست و شو دهید. التهاب ایجاد شده از گزیدگی پشه یا زنبور را با مالیدن ماده تهیه شده از آسپرین آسیاب شده و آب کنترل کنید. البته اگر به نیش زنبور حساسیت دارید و یا تنگی نفس، معده درد و حالت تهوع مواجه شدید، بهتر است سریع به پزشک مراجعه کنید.

##### گردو، دارچین، نوشیدنی سوپا

یا شیر بدون چربی و میوه بهترین گزینه‌های یک صبحانه سالم هستند. اگر دارچین را به چای یا مربای کم شیرینی اضافه کنید برای تنظیم قند خونتان خوب است.

#### آشپزی من

### آش دندونی



##### ● آرد - ۲ قاشق غذاخوری

● قلم‌گاو - یک تکه

##### ● زردچوبه - ۲ قاشق چای خوری

● روغن - ۳ قاشق غذاخوری

● پیاز - ۲ عدد متوسط

● گندم را بشوید و در قابلمه با دو لیوان آب روی حرارت بگذارید. مراقب باشید داخل قابلمه نجوشد. حباب و کف سفیدرنگی سطح آب را می‌پوشاند. قبل از جوشیدن زیر گاز را خاموش کنید، روی در قابلمه دمکش بگذارید و اجازه دهید با همان گاز خاموش ۵ تا ۶ ساعت بماند. ● حجم گندم زیادی می‌شود و تا سطح آب بالا می‌آید. در قابلمه دیگری پیاز داغ درست کنید. ● زردچوبه را اضافه کنید و تفت دهید. ● قلم‌گاو و حبوبات را همراه آب (میزان آب به قدری باشد که روی قلم را بپوشاند.) بگذارید بپزد تا حبوبات کاملاً نرم شود. ● بعد از پخته شدن حبوبات، قلم

● گندم را بشوید و در قابلمه با دو لیوان آب روی حرارت

بگذارید. مراقب باشید داخل قابلمه نجوشد. حباب و

کف سفیدرنگی سطح آب را می‌پوشاند. قبل از جوشیدن

زیر گاز را خاموش کنید، روی در قابلمه دمکش بگذارید

و اجازه دهید با همان گاز خاموش ۵ تا ۶ ساعت بماند.

● حجم گندم زیادی می‌شود و تا سطح آب بالا می‌آید. در

قابلمه دیگری پیاز داغ درست کنید. ● زردچوبه را اضافه

کنید و تفت دهید. ● قلم‌گاو و حبوبات را همراه آب (میزان

آب به قدری باشد که روی قلم را بپوشاند.) بگذارید بپزد تا

حبوبات کاملاً نرم شود. ● بعد از پخته شدن حبوبات، قلم

#### سلامت

### مژه‌هایتان را پر پشت کنید

مژه‌ها در زیبایی چشم‌ها و صورت نقش مهمی دارند به همین دلیل خانم‌ها از انواع لوازم آرایش برای بلند و پر پشت نشان دادن مژه‌ها استفاده می‌کنند. اما راه‌های مختلفی برای افزایش رشد مژه‌ها وجود دارد که یکی از این راهکارها استفاده از مواد طبیعی است البته باید توجه داشت که این مواد نباید با چشم تماس مستقیم داشته باشند. در ادامه به مواد طبیعی موثر در رشد مژه‌ها اشاره می‌کنیم:



##### ● روغن زیتون

روغن زیتون به عنوان یک درمان خانگی برای ضخیم‌تر شدن مژه‌ها نیز به کار می‌رود، روغن زیتون غنی از اسید اولئیک و ویتامین E است.



##### ● روغن کرچک

روغن کرچک باعث رشد فولیکول می‌شود. با کمی پنبه مژه‌هایتان را به مقداری روغن کرچک آغشته کنید و بعد از مدتی آن‌ها را بشویید.

##### ● ژل آلونهورا

آلونهورا یکی دیگر از راهکارهای موثر برای ضخیم و بلند تر شدن مژه‌هاست چرا که آلونهورا حاوی مواد مغذی و ویتامین‌های C، A، B۱۲ و E است که باعث رشد مژه‌ها می‌شود. همچنین آلونهورا حاوی اسید فولیک است که مانع شکنندگی مژه‌ها می‌شود.