

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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

فواید مصرف زیتون برای بدن چیست؟

مصرف زیتون برای بدن فواید بسیاری دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سلامت قلب، بهبود جریان خون، ضد التهاب، تقویت استخوان، سلامت مغز، تنظیم قند خون، ضد سرطان، افزایش جذب مواد مغذی، تنظیم اشتها.

برای درمان آگزما، به خصوص در اطفال چه باید کرد؟

بروز آگزما و ضایعات خارش دار در بچه‌ها و اطفال در فصل بهار، امری شایع است. بختن ۳۰۰ گرم کاهودر یک لیتر آب و شست‌وشوی بدن بچه‌ها با آب آن در حمام و ماساژ تقاله کاهو باروغن زیتون بر بدن بسیار کمک کننده خواهد بود.

بهترین زمان ورزش در بهار چه ساعت هایی است؟

اگر ورزش و فعالیت سنگین انجام دهیم، گرمای زیادی در بدن تولید و موجب حرکت بیشتر اخلاط در بدن می‌شود. به علاوه فعالیت بدنی کم نیز فایده‌ای برای بدن ندارد. بهترین ساعت، بعد از طلوع آفتاب است تا از طرفی سرمای صبحگاهی تعدیل شده باشد و از سویی، گرمای میانه روز غلبه نکرده باشد.

بیشتر بدانیم

پاک‌سازی کبد و دفع سنگ کیسه صفرا با سر که انگبین

شربت سر که انگبین حاوی انواع ویتامین‌های A، C، E، گرو ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۶، سدیم، پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم، پروتئین، اسید استیک و فرمیک، منتول، فلاونوئیدها، کره‌هیدرات، قندهایی مانند گلوکز، ساکارز، فروکتوز، مس، فسفر و گوگرد است.

مهم‌ترین خواص شربت سر که انگبین

این شربت خون را تصفیه و غلظت خون را هم بر طرف می‌کند؛ شربت سر که انگبین تاثیر چشم گیری در پاک سازی معده، کبد، کلیه‌ها و مجاری ادراری و دفع سنگ کیسه صفرا و کلیه دارد.

این شربت به رفع سوزش سردل، اسیدو رفلاکس معده کمک شایانی می‌کند؛ شربت سر که انگبین نقش موثری در بر طرف کردن التهاب مفاصل (آرتریت) و درمان بیماری‌های پوستی مانند ویتیلیگو (لک و پیس)، خارش، آگزما، کهیر و پسوریازیس (نوعی تخریب پوستی که با خارش همراه است) دارد و به کاهش قند و چربی خون کمک شایانی می‌کند.

موارد منع مصرف شربت سر که انگبین زنان باردار نباید این شربت را مصرف کنند؛ افرادی که دچار زخم معده هستند هم باید در استفاده از این شربت احتیاط کنند و در تهیه آن، میزان سر که را کاهش و عسل را افزایش دهند و عرق شیرین بیان را جایگزین عرق نعناع کنند.

شربت سر که انگبین با توجه به عرقی جانی که در تهیه آن استفاده می‌شود، خواص خاصی پیدا می‌کند به عنوان مثال اگر این شربت با عرق شاه‌تره و کاسنی مخلوط شود، برای پاک سازی کبد مفید است و در صورتی که آن را با عرق بابونه، شیرین بیان و بومادران ترکیب کنیم، موجب سلامتی معده می‌شود.

مواد لازم برای تهیه یک و نیم لیتر شربت سر که انگبین

سر که انگور یا سیب ۶ قاشق غذاخوری  
عسل ۶ قاشق غذاخوری  
عرق نعناع ۱۰ تا ۱۲ قاشق غذاخوری  
آب ۵ تا ۶ لیوان  
طرز تهیه شربت سر که انگبین  
- برای تهیه شربت سر که انگبین، عسل و سر که را با هم مخلوط و به محلول آب و عرق نعناع اضافه کنید.

- افراد لاغر بهتر است برای تهیه این شربت از سر که انگور و اشخاص چاق از سر که سیب استفاده کنند.

- افراد گرم مزاج باید مقدار عسل را کاهش و سر که را افزایش دهند و لی اشخاص سرد مزاج باید میزان عسل را بیشتر و سر که را کمتر کنند.  
- افراد باید روزانه ۲ ساعت پس از غذا ۲ لیوان شربت سر که انگبین را به مدت سه هفته مصرف کنند و یک هفته وقفه در نظر بگیرند و دوباره در صورت نیاز دوره سه هفته‌ای را تکرار کنند.

# بهترین سن باروری در خانم‌ها و آقایان

بزرگی

امروزه سن بارداری خانم‌ها افزایش یافته است و اولین بارداری نسبت به گذشته در سنین بالاتری اتفاق می‌افتد. سن اولین بارداری به‌طور متوسط ۲۸ سال است و شمارزادی از زنان بعد از ۳۰ سالگی بارداری می‌شوند. به گفته متخصصان، با افزایش کیفیت زندگی و به کمک پیشرفت‌های پزشکی، زنان بعد از ۴۰ سالگی اغلب در سلامت کامل به سر می‌برند و هنوز می‌توانند باردار شوند و در صورت لزوم، روش‌های باروری هم به کمک آن‌ها می‌آید. با این حال بارداری در سنین بالا مراقبت‌های ویژه‌ای می‌طلبد.



برای تعیین بهترین سن باروری در زنان و مردان، کمی اختلاف نظر وجود دارد اما آن چه مشخص است فاصله ۲۰ تا ۳۰ سالگی، بهترین دهه برای بارداری و بچه‌دار شدن است.

بهترین زمان برای بارداری خانم‌ها

قدرت باروری زنان در ۲۴ سالگی در اوج است. همه دختران هنگام تولد، حدود یک میلیون تخمک دارند و در سال‌های باروری تعداد تخمک‌ها حدود ۳۰۰ عدد است. با افزایش سن، سن تخم‌دان‌ها هم افزایش می‌یابد و تخمک‌ها نیز کیفیت ابتدایی را نخواهند داشت.

احتمال کمتر سقط جنین

در زنان ۲۰ تا ۲۴ ساله، خطر سقط جنین فقط ۱۰ درصد است و کمتر دچار مشکلات زنانگی نظیر فیبروم و اندومتریوز می‌شوند، در حالی که با افزایش سن خطر این بیماری‌ها افزایش می‌یابد.

خطر سقط بین سنین ۳۵ تا ۳۹ سالگی، ۱۸ درصد افزایش پیدا می‌کند. احتمال سقط جنین در زنان ۴۰ ساله، ۳۴ درصد است. به گفته دکتر فاطمه نعمت‌اللهی

افزایش سن، افزایش احتمال سزارین! زنانی که در ۳۵ سالگی صاحب اولین فرزند خود می‌شوند، ۴۰ درصد احتمال سزارین دارند و خطر تولد فرزند مبتلا به سندروم داون در ۳۰ سالگی یک در ۷۵۹ تولد است که این آمار در سن ۳۵ سالگی به یک در هر ۳۰۲ تولد می‌رسد. احتمال دوقلو زایی در زنان ۳۵ تا ۳۹ ساله نیز بسیار بیشتر می‌شود.

بعد از ۴۰ سالگی احتمال درمان ناباروری با تخمک‌های خود زن بسیار کم و نیاز به درمان‌های کمکی و استفاده از تخمک‌های اهدایی بیشتر می‌شود.

بارداری زیر ۱۸ سالگی هم خطرناک است

تخمک گذاری در دختر خانم‌ها از سن بلوغ شروع و از همان زمان امکان بارداری فراهم می‌شود. در چند سال اول بعد از بلوغ معمولاً تخمک گذاری‌ها نامرتب است و گاهی اوقات یک تا دو سال طول می‌کشد تا ریتم طبیعی خود را پیدا کند.

بارداری در سنین زیر ۱۸ سال هم می‌تواند همراه با خطرانی از جمله کاهش رشد داخل رحمی جنین، افزایش احتمال فشار خون بارداری و پره‌اکلامپسی (مسمومیت حاملگی) باشد.

آزمایش‌های ۶ ماه قبل از بارداری

خانم‌ها باید شش ماه قبل از بارداری به پزشک زنان مراجعه کنند و تمام آزمایش‌های روتین و مورد نیاز را انجام دهند.

در این آزمایش‌ها کم‌خونی، فعالیت غده تیروئید، گروهِ خونی، هپاتیت، ایدز، سیفلیس، عملکرد کلیه و... بررسی می‌شود. همچنین واکنش‌هایی که قبلاً تزریق نشده‌اند مانند واکنس کزاز، سرخچه و... تزریق خواهد شد.

افت باروری آقایان بعد از ۴۰ سالگی آقایان نیز در سنین بالای ۴۰ سالگی دچار افت قدرت باروری می‌شوند در ست مانند همان اتفاقی که بعد از ۳۰ سالگی برای خانم‌ها می‌افتد. بالا رفتن سن آقایان باعث تنگی عروق بدن و کم شدن تعداد اسپرم‌ها، کند شدن حرکت و غیر طبیعی شدن شکل آن‌ها می‌شود.

سلامت

## حفظ تعادل بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد

آیا می‌دانستید بعد از ۲۵ سالگی، تعادل تان کاهش می‌یابد و بعد از ۶۵ سالگی، یک نفر از سه نفر در فعالیت‌های روزانه خود زمین می‌خورد؟

در گیر می‌کنیم تا از نوسان جلوگیری کنیم. مطالعه‌ای که روی بزرگ سالان شرکت کننده انجام شد نشان داد کاهش دریافت تحریرک و تعادل در افرادی که از



تعادل مؤثر، چشم‌ها، گوش‌ها (سیستم دهلیزی گوش) و سیستم حسی پیرامونی (گیرنده‌های فشار و لمس پوست) را مانند ارتباط‌های عصبی-عضلانی (مسیر عصبی بین

مغز، تاندون‌ها، لیگامنت‌ها و مفاصل مان) به کار می‌گیرد. مغز ما توانایی هماهنگ کردن این پیام‌ها را دارد تا مکان جوارح بدن، سرعت و جهت حرکت آن‌ها را تعیین کند. با افزایش سن، ممکن است این سیستم‌ها تا کارآمد شوند که باعث برهم خوردن تعادل خواهند شد. مغز ما موقعیت بدن را اشتباه محاسبه می‌کند و نمی‌تواند مکان اعضای بدن را تعیین کند زیرا پیام‌هایی که دریافت می‌کند، صحیح نیست. در زمانی که بینایی و حس‌های پیرامونی کاهش می‌یابد، معضلات پارا بیشتر

به این امکانات دسترسی ندارند که توجه به این شرایط بسیار مهم است.

با وجود این، هنوز میلیون‌ها نفر به دلیل پرداخت هزینه‌های سلامتشان به فقر مطلق دچارند. کشورها می‌توانند کارهایی انجام دهند تا با سرعت بیشتری به سمت پوشش همگانی سلامت پیش بروند و سلامتی همه افراد را بهبود بخشند و موفقیت‌های به دست آمده را حفظ کنند. نظام بهداشتی در تمامی کشورها برای رسیدن به پوشش همگانی سلامت، نیاز به تقویت دارد.



ضروری است که پرداخت هزینه‌های سلامت از جیب مردم، خطر فقر و نداری را افزایش می‌دهد.

اهداف کلی این نام گذاری

سلامتی حق انسانی همه افراد است. پوشش همگانی سلامت بر اساس اساسنامه سازمان جهانی، سلامتی راحق اصلی بشر می‌داند. پوشش جهانی بهداشت تنها در صورت دسترسی به خدمات عمومی بهداشت متصور خواهد بود. هر فردی باید با توجه به نیاز خود در هر مکان، از خدمات بهداشت عمومی با کیفیت مطلوب برخوردار باشد. این در حالی است که حدود نیمی از مردم دنیا

پوشش همگانی سلامت چیست؟

پوشش همگانی سلامت به این معنی است که همه افراد جامعه، خدمات مورد نیاز سلامت را بی هیچ فشار مالی دریافت کنند. پوشش همگانی سلامت، همه را قادر می‌کند به خدماتی که مهم‌ترین دلیل پیشگیری از مرگ و بیماری است، دسترسی داشته باشند. توجه به این نکته

کافه سلامت

## شعار امسال روز جهانی بهداشت

## «پوشش سلامت جهانی» برای همه

موضوع روز جهانی سلامت سال ۱۳۹۷ (سال ۲۰۱۸ میلادی) عبارت بود از «پوشش همگانی سلامت: برای همه، در همه جا» که در راستای شعار اصلی سازمان یعنی سلامت برای همه، قرار دارد. هر ساله مراسم روز جهانی سلامت در روز ۷ آوریل برگزار می‌شود. ۷ آوریل روزی است که سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۴۸ میلادی یا ۱۳۲۷ شمسی آن را به عنوان روز سلامت