

پرسشی و پاسخ

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

دکتر علی محمد اصغری

فوق تخصص گوش و حلق و بینی

آیا بینی عمل شده نسبت به ضرر به حساس تر و ضعیف تر است؟

بله در ماه های اول بینی ضعیف است و باید بیشتر مراقب آن بود تا به تدریج استحکام خود را باز یابد.

آیا بعد از عمل جراحی رینوپلاستی حالت چشم ها عوض می شود؟

بعد از عمل تغییر ی در چشم ها به وجود نمی آید ولی به علت تغییر ایجاد شده در بینی ارتباط بین بینی و چشم تغییر می کند.

آیا ترمیم اختلالات شدید لاله گوش، منجر به ایجاد يك لاله گوش مشابه طرف مقابل می شود؟

باتوجه به نیاز پیوند گذاری و چندین مرحله عمل در نهایت لاله گوش ایجاد شده نمی تواند ظرافت لاله گوش طبیعی را داشته باشد.

به چه بینی گواشی اطلاق می شود؟

بینی دارای پوست ضخیم و نسوج نرم زیاد و قابل لمس. در این نوع بینی معمولاً غدد چربی زیادی وجود دارد. در این نوع پوست ها اصلاحات انجام شده در ساختار های زیرین به خوبی نمایان نمی شود و از طرفی احتمال ایجاد نسج جوشگاهی وجود دارد.

تازه ها

نرگس عزیزی

روزنامه نگار

راهی برای پیشگیری از اضافه وزن به راحتی آب خوردن!



از فواید نوشیدن آب زیاد شنیده ایم. حالا در یک بررسی تازه، محققان دانشگاه پنسیلوانیا، متوجه شده اند نخوردن آب در گروه سنی کودک و نوجوان، می تواند الگوهای تغذیه ای غلطی را در آن ها تقویت کند. در این مطالعه ۸۴۰۰ کودک و نوجوان در فاصله سال های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۶ بررسی شدند. روش کار به این صورت بود که با خانواده های این افراد تماس گرفته و از آن ها خواسته می شد فهرست خوراکی هایی را که فرزندشان طی ۲۴ ساعت قبل خورده بود، با کمک او، مشخص کنند. در مرحله بعد بر مبنای این فهرست، محققان میزان کالری دریافتی این افراد را مشخص و به نتیجه قابل توجهی دست پیدا کردند.

آن ها متوجه شدند از هر پنج کودک، یکی در روز قبل اصلاً آب نوشیده بوده است. در عین حال کودکان و نوجوانانی که آب نخورده بودند، کالری بیشتری (به صورت میانگین ۹۳ کیلو کالری) از افرادی که آب خورده بودند، دریافت کرده بودند. اما چرا این اتفاق افتاده بود؟ بررسی ها مشخص کرد کودکان و نوجوانانی که طی روز آب نخورده بودند، در آن روز میزان بیشتری نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه مصرف کرده بودند و این دلیل عمده افزایش میزان کالری دریافتی بود. محققان با توجه به محدودیت های این مطالعه، معتقدند هنوز نمی توان بین کم نوشیدن آب با افزایش مصرف نوشیدنی های شیرین رابطه علت و معلولی برقرار کرد اما به هر صورت می توان این توصیه را به همه خانواده ها داشت که در کنار محدودیت در مصرف نوشیدنی های شیرین، بر میزان مصرف آب کودکان خود نظارت بیشتری داشته باشند چرا که به نظر می رسد نوشیدن آب می تواند به مصرف کمتر نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه و آب میوه کمک کند. یادمان باشد این نوشیدنی ها یکی از عوامل مهم افزایش وزن در این گروه سنی است.

منبع: سایت JAMA Network

شماره پيامک زندگيسلام

۲۰۰۹۹۹

شيوه صحيح نگهداری از مواد غذایی در یخچال و فریزر



امروزه نگهداری مواد غذایی در یخچال، فریزر یا کابینت برای کاهش سرعت فساد مواد غذایی و ماندگاری بیشتر آن ها، گزینه مناسبی است در واقع نگهداری مواد غذایی در دمای کم برای جلوگیری از فعالیت میکروب هایی مانند ای کولای، اشرشیا و تولید سم بوتولیسم است اما نگهداری در دمای پایین هم قواعد خاص خودش را دارد که در ادامه به آن می پردازیم:

بهداشت

اصول ذخیره سازی

به طور کلی یخچال و فریزر از ارزش غذایی مواد می کاهد. غذاهایی که نیاز به دمای پایین دار د باید در یخچال و فریزر نگهداری شود. برای این مواد غذایی باید به «قانون دو ساعته» عمل کنید. این قانون یعنی به هیچ عنوان اجازه ندهید گوشت، مرغ و غذاهای دریایی و تخم مرغ بیشتر از دو ساعت در دمای اتاق (دمای ۹۰ درجه فارنهایت / حدود ۳۲ درجه سانتی گراد) بماند. فضای یخچال و فریزر را شلوغ نکنید تا هوا در داخل محفظه دستگاه به راحتی گردش کند. به صورت دوره ای دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید. دمای یخچال ۴ درجه سانتی گراد و دمای فریزر ۱۸- درجه سانتی گراد تنظیم شود. به برچسب مواد غذایی برای نگهداری توجه کنید، بعضی از اقلام غیر از گوشت مانند سبزیجات و مواد لبنی باید سرد نگه داشته شود و نیاز به یخ زدن ندارد. در کوتاه ترین زمان از غذاهای آماده استفاده کنید. هر قدر از این مواد غذایی دیرتر استفاده کنید، احتمال رشد باکتری لیستریا که باعث بیماری می شود، بیشتر خواهد شد. در باره استفاده از مواد غذایی فاسد، دقیق باشید. هر خوراکی را بلافاصله پس از استشمام بوی نامناسب آن از یخچال و فریزر خارج کنید.

فساد غذاها

باکتری های بیماری زا، باکتری های فاسد کننده ای هستند که غذا را برای مصرف، نامناسب می کنند. بسیاری از پاتوژن هادر گوشت، مرغ، غذاهای دریایی، آب آلوده، آب

میوه، سبزیجات و... وجود دارد که در دمای سرد سرعت رشد آن ها کمتر می شود. علاوه بر این موارد، تمیز کردن دست ها، سطوح مخصوص آماده کردن مواد غذایی و فرایند تهیه و طبخ غذا در دمای مناسب از جمله موارد کاهش ابتلا به بیماری هاست. **راهنمای سرد کردن غذاها** غذاهای طعم دار را در یخچال بگذارید. باکتری ها در غذاهای طعم دار (دارای انواع چاشنی) و در دمای اتاق به سرعت تکثیر می شود. سسی را که برای طعم دار کردن گوشت و... به کار می برید حتما قبل از استفاده مجدد بجوشانید. یخچال و فریزر را به طور مرتب تمیز کنید تا رشد باکتری لیستریا کاهش یابد. غذاها را در ظروف در بسته در محفظه یخچال قرار دهید. تخم مرغ ها را در بسته بندی مقوایی خود نگهداری کنید نه کنار در یخچال که سردی کمتری دارد. به تاریخ انقضای مواد توجه کنید. تولید کننده، تاریخ انقضا را مشخص می کند و استفاده از آن به این معناست که محصول در این بازه زمانی بهترین طعم و کیفیت را دارد. زمان قیدشده، تاریخ ایمنی برای ماده غذایی نیست، چه بسا بعد از آن تاریخ کیفیت محصول، طعم و رنگ آن کاهش یافته است. اگر از این بابت مطمئن نیستید بهتر است ماده غذایی را از محفظه یخچال بیرون بیاورید. در این خصوص غذای کودک ک استثنا دارد. بعضی از غذاهای کودک منحصر به فرد است که باید در همان زمان خودش مصرف شود.

عوامل موثر در انجماد

غذاهایی که به درستی پخته و فریز شده است مشکلی ایجاد نمی کند، غذاهایی که در دمای ۱۸- درجه سانتی گراد نگهداری می شود، ایمن است. جالب است بدانید انجماد باکتری ها را نمی کشد بلکه سرعت رشد آن ها را کاهش می دهد و غذا به مدت محدود در این دما کیفیت خود را حفظ می کند اما رنگ، طعم، مزه و عطر خوراکی ها تغییر می کند (به مرور). **سوختگی بر اثر سرما!** خشک شدن و سوختن بر اثر سرما، وجود لکه های چربی خاکستری و قهوه ای دلیل بر ناسالم بودن غذا نیست بلکه دلیل بر کاهش کیفیت غذاست و نشان می دهد که هواگیری ماده غذایی به خوبی انجام نشده است. همیشه با دماسنجی که جلوی دید شماست دمای یخچال و فریزر را بررسی کنید.

زمان قطع برق

در زمان قطع برق، در یخچال و فریزر را تا جایی که می توانید، بسته نگه دارید. اگر در یخچال رابسته نگه دارید تا حدود ۴ ساعت دمای خود را حفظ می کند. فریزر هم در صورت بسته بودن کامل در تا ۴۸ ساعت دما را نگه می دارد. برای اطلاع از سلامت مواد غذایی، دماسنج را بررسی کنید. اگر دمای مناسب ۴۰ درجه فارنهایت (۴/۴ درجه سلسیوس) یا کمتر را نشان داد، غذا مشکلی ندارد و مصرف آن ایمن است اما اگر دماسنجی در فریزر ندارد، باید هر بسته غذایی را بررسی کنید. اگر بسته بندی کریستال یخ دار دمی توانید از آن استفاده کنید.

شناخت بیماری ها

هموفیلی، اختلال خون ریزی دهنده ارثی

هموفیلی بیماری خون ریزی دهنده مادر زادی و ابسته به جنس است که در یک تولد از هر ۱۰ هزار تولد رخ می دهد؛ این بیماری به دلیل اختلال در فاکتور های انعقادی ۸ (هموفیلی A) و ۹ (هموفیلی B) و در پی جهش ژن های مرتبط با فاکتور ها پدید می آید. برآورد می شود ۴۰۰ هزار نفر در دنیا، به این بیماری دچار باشند؛ شیوع هموفیلی A از هموفیلی B بیشتر است و با وجود درمان های رایج کنونی، فرد دچار هموفیلی، در صورت دسترسی به درمان های کافی، باید طول عمری برابر افراد طبیعی در جامعه داشته باشد. هموفیلی انواع مختلفی دارد اما شایع ترین و شناخته شده ترین آن ها عبارت است از هموفیلی A (کمبود فاکتور ۸)، هموفیلی B (کمبود فاکتور ۹)، هموفیلی هاگمن (کمبود فاکتور ۱۲)، ون ویلبراند (نبود فاکتور ۸)؛ زنانی که ژن معیوب را به ارث می برند، حامل هموفیلی می شوند که اغلب دارای مشکل فعالی نیستند اما برخی اختلالات مرتبط با خون ریزی نظیر خون ریزی بیش از حد ماهانه، خون ریزی مکرر بینی و خون ریزی بعد از اعمال جراحی و دندان پزشکی، در این افراد رخ می دهد. به طور کلی، شدت اختلالات خون ریزی در بیماران هموفیلی با سطح فاکتور های انعقادی در ارتباط است؛ هموفیلی بیماری ارثی است که از طریق ژن موجود روی کروموزوم X منتقل می شود؛ زنان دارای ۲ کروموزوم X هستند در حالی که مردان یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y دارند. **علائم هموفیلی چیست؟** کبودی حاصل از آسیب های کوچک که می تواند منجر به هماتوم بزرگ شود. (تجمع خون در زیر پوست که منجر به تورم می شود). تمایل به خون ریزی از بینی، دهان و لثه که با یک صدمه کوچک مثل مسواک زدن یا اعمال دندان پزشکی پیش می آید، از دیگر علائم هموفیلی است.

دانستنی ها

تعریف بیماری مزمن

بیماری مزمن بیماری طولانی مدتی است که تغییرات جسمی در بدن ایجاد و کارکردهای بیمار را محدود می کند. بیماری های مزمن معمولاً صعب العلاج و دوره درمان آن طولانی و مراحل بهبود آن دشوار است و در برخی موارد برای این بیماری در مان قطعی و مشخصی وجود ندارد. بیمار ناچار است برای یک دوره طولانی از عمر و گاه تا پایان عمر این بیماری را تحمل کند و با عوارض ناشی از آن کنار بیاید.

مهم ترین بیماری های جسمی مزمن:

سرطان - بیماری های قلبی و عروقی - بیماری های گوارشی، زخم های گوارشی، کولیت روده، گاستریت معده - اختلالات تیروئیدی - اختلالات بوی - آسم و آلرژی - تالاسمی - ایدز - دیابت - صرع - نارسایی های مزمن کلیه

سلامت

نقش استرس خانگی در چاقی نوجوانان

پژوهشگران دانشگاه هوستون در مطالعات خود به وجود ارتباط بین اضافه وزن در دوران نوجوانی و آغاز جوانی با استرس های دوره ای در محیط خانواده پی بردند .مهم ترین این عوامل استرس زا عبارتند از گسست عاطفی، اضطراب های مالی و کمبود محبت مادرانه و اما ادامه مطلب:



۱۸ سالگی خواهد داشت و این موضوع در دختران نمود بیشتری دارد . البته باید به این موضوع نیز اشاره کرد که فاکتور سوم یعنی کمبود محبت مادر در خانواده بر پسران تاثیر بیشتری دارد و سبب افزایش وزن آن ها طی بازه زمانی مطالعه و ورود به ۱۸ سالگی می شود. «بر اساس این مطالعات، اتخاذ استراتژی هاوارها کارهای مناسب از سوی مددکاران اجتماعی و خانواده هایی که در آن ها اضطراب و استرس دایمی وجود دارد، در دوران کودکی می تواند سبب پیشگیری از بروز چاقی در دوران بزرگ سالی شود. شرح کامل این مطالعات و نتایج به دست آمده در آن، در آخرین شماره مجله علمی Preventive Medicine منتشر شده است.

بر اساس این تحقیق، مشخص شد ارتباط مستقیم و بسیار قدرتمندی بین چاقی و اضافه وزن نوجوانان از محدوده سنی ورود به ۱۸ سالگی و سه نوع ویژه از استرس های دوره ای بلند مدت خانوادگی وجود دارد. دکتر دافن هرناندز Daphne Hernandez با مطالعه و بررسی این سه نوع استرس خانوادگی شامل گسست عاطفی، اضطراب های مالی و کمبود محبت مادرانه در خانواده به این نتایج دست یافت. وی گفت: «تکرار تجربه استرس و اضطراب های خانوادگی در دوران کودکی و نوجوانی و به ویژه مواردی که در آن خانواده دچار گسست های عاطفی مانند جدایی والدین یا مشکلات حامد مالی می شود نقش مستقیمی در افزایش وزن کودکان در آستانه

آنتی بی

سس گوجه فرنگی خانگی

چاشنی



- آب - یک پیمانه
- آرد سفید - یک قاشق سوپ خوری
- فلفل و نمک - به مقدار کافی

- رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری
- کره - ۱۰۰ گرم
- آب لیموی ترش تازه - نصف پیمانه

● در یک ظرف مناسب کره را روی حرارت قرار می دهیم تا گرم شود. ● بعد آرد را کمی تفت می دهیم تا خامی آن گرفته شود. ● سپس رب گوجه فرنگی، کمی نمک و فلفل را در آن می ریزیم و تفت می دهیم. ● کمی که رب ها سرخ و