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 فرهاد همت خواه
متخصص طب سوزنی

آیا طب سوزنی برای آلرژی و حساسیت فصلی کارایی دارد؟

حدود ۱۰ تا ۴۰ درصد مردم جهان گرفتار حساسیت فصلی یا رینیت آلرژیک هستند. علایم و نشانه های حساسیت فصلی عبارت است از: عطسه های مکرر، خارش بینی، گرفتگی بینی، ترشحات آبکی از بینی، خارش چشم، قرمزی چشم، اشک ریزش، سرفه، تنفس صدادار، تنگی نفس، خارش گلو، خستگی، تب، احساس فشار در سر و خارش بدن.

یکی از عوامل خطرزا در بروز این بیماری، وجود سابقه فامیلی از این بیماری یا سایر اختلالات آلرژیک در خانواده افراد مبتلاست. حساسیت فصلی می تواند بر کیفیت زندگی افراد تاثیر منفی زیادی بگذارد و در شغل، خواب و تفریحات آن ها نیز اختلال ایجاد کند. طب سوزنی می تواند با کم کردن یا حذف علایم حساسیت فصلی، به بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک موثری کند. طب سوزنی به چند شیوه در درمان حساسیت فصلی موثر است که مهم ترین آن ها عبارت است از:

- تنظیم سطح ایمونوگلوبولین و سیتو کایین ها
- کاهش درد از طریق تحریک اعصاب و ترشح آندورفین ها و دیگر فاکتورهای عصبی هورمونی
- تقویت فعالیت سلول های کشنده طبیعی و تنظیم تعداد و نسبت انواع سلول های ایمنی
- افزایش جریان خون موضعی
- کاهش التهاب

تازه ها

نرگس عزیزی
روزنامه‌نگار

عصاره نعناع کمکی موثر برای افراد دارای مشکل بلع

مشکل در بلع و درد در قفسه سینه (بدون سابقه بیماری قلبی) بخشی از علایم افرادی است که مشکلاتی در مری خود دارند. این افراد ممکن است بعد از خوردن تنها چند قاشق غذا، احساس دشواری در بلع کنند و دیگر نتوانند غذا بخورند.

حالا در مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه کارولینای جنوبی انجام شده، مشخص شده است با روشی ساده می‌توان میزان این علایم را کاهش داد. ۳۸ بیمار با مشکل درد در قفسه سینه و اشکال در بلع، در این مطالعه مشارکت داشتند و پیش از صرف غذا عصاره نعناع مصرف کردند. ۶۳ درصد این افراد به صورت کلی بهبود علایم را گزارش کردند. البته درد قفسه سینه در نتیجه خوردن عصاره نعناع بهبود بیشتری پیدا کرده بود و تا ۸۳ درصد کاهش درد قفسه سینه در این نمونه گزارش شد. محققان این پژوهش معتقدند این بهبود علایم می‌تواند ناشی از خاصیت نعناع در آرام‌سازی و شل کردن عضلات باشد که پیش از این نیز در مطالعات دیگر تایید شده بود. به نظر می‌رسد در این گروه از بیماران نیز عصاره نعناع باعث شده تا از انقباضات مری جلوگیری شود و همین به تسکین درد منجر شده است.

البته فراموش نکنید هر دردی در قفسه سینه باید جدی گرفته و احتمال مشکلات قلبی در درجه اول بررسی شود. پس اگر درد دارید با مراجعه به پزشک، ابتدا احتمال مشکلات قلبی-عروقی را بررسی کنید و اگر مشکلی در این خصوص وجود نداشت، با مشورت پزشک از عصاره نعناع برای حل مشکل خود استفاده کنید.

منبع: سایت ScienceDaily

نوشیدنی هایی که به لاغری شما کمک می کند

لاغری به صرف نوشیدنی!

تغذیه

مدیریت لاغری و کاهش وزن از همان ابتدای افزایش وزن به راحتی امکان پذیر است. یکی از بهترین و موثرترین روش‌ها برای لاغری و کاهش وزن، استفاده از نوشیدنی‌هاست. بیشتر مردم نمی‌دانند در طول روز چه میزان کالری از طریق نوشیدنی‌های پرکالری دریافت می‌کنند، در حالی که اگر بتوانید نوشیدنی‌های سالم را جایگزین نوشیدنی‌های ناسالم کنید، به میزان زیادی از کالری دریافتی روزانه خود می‌کاهید، برخی از سالم‌ترین نوشیدنی‌ها که باید بیشتر از آن‌ها استفاده کنید، عبارت است از:

آب سبزیجات

آب سبزیجات به اندازه آب میوه‌ها مواد مغذی و املاح دارند؛ اما کالری آن‌ها حدود ۵۰ درصد کمتر است. آب سبزیجات معمولاً سرشار از فیبر است و باعث می‌شود به مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

معجون میوه‌ها

میوه‌های دلخواه خود را انتخاب کنید، آب آن‌ها را بگیرید و با مقداری سرشیر و خامه ترکیب کنید. هیچ‌گاه از شکر اضافی برای شیرین‌تر شدن آن‌ها استفاده نکنید. عسل یا هر شیرین کننده دیگری را نیز به آن‌ها نیفزایید، چرا که به این ترتیب صدها کالری به نوشیدنی‌تان اضافه می‌شود.

آب میوه

آب میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است اما دقت داشته باشید که هیچ‌گاه نباید شکر و مواد شیرین کننده به آن‌ها بیفزایید.

قهوه تلخ

قهوه تلخ (بدون شیر) سرشار از آنتی اکسیدان است که به خلق و خوی بهتر شما، تمرکز بالاتر، کاهش خطر دیابت و سرطان کمک می‌کند. سعی کنید روزانه بیشتر از سه فنجان قهوه تلخ ننوشید.

چای سبز

چای سبز نیز همانند قهوه تلخ مزایای بسیاری دارد و حاوی آنتی اکسیدان‌هاست. چای سبز سوخت و ساز بدن را بهبود می‌بخشد و به روند سوختن چربی‌ها سرعت بیشتری می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که با مصرف چای سبز، روند سوختن چربی‌ها افزایش می‌یابد.

شیر

کلسیم موجود در شیر کم چرب، به تجزیه سلول‌های چربی در بدن کمک می‌کند.

سرکه سیب

سرکه سیب از گذشته‌های بسیار دور تاکنون کاربردهای زیادی داشته و تقریباً همه به مزایای آن واقف‌اند. در دهه ۷۰ مردم از سرکه سیب برای کاهش وزن استفاده می‌کردند. هنوز هیچ مدرکی برای اثبات این واقعیت وجود ندارد. عده‌ای می‌گویند سرکه سیب سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و اگر مصرف شود، باعث لاغری می‌شود.

آب

نوشیدن آب کافی برای بدن منافع زیادی دارد. به شما احساس سیری می‌دهد، سوخت و ساز بدن‌تان را افزایش می‌دهد و هیچ نوع کالری ندارد.

نکته

از هیچ قرص و دارویی برای درمان چاقی استفاده نکنید. بعضی افراد برای درمان چاقی به سراغ روش‌های نامناسب می‌روند که مهم‌ترین آن‌ها روش‌های دارویی است. عده‌ای از قرص‌های کاهش دهنده اشتها استفاده می‌کنند اما این قرص‌ها عوارض بسیاری از جمله ضعف و افسردگی به همراه دارند. برخی دیگر نیز از داروهای ملین استفاده می‌کنند. این داروها باعث کاهش وزن می‌شوند ولی از جذب مواد مغذی جلوگیری می‌کنند و بعد از مدتی بدن با کمبود بسیاری از ویتامین‌ها و املاح روبه‌رو می‌شود.

معرفی نوشیدنی گوجه فرنگی و لیمو

گوجه فرنگی را درون یک مخلوط کن بریزید و خوب مخلوط کنید. سپس یک لیوان آب، آب لیمو و کمی نمک اضافه کنید.

فواید

گوجه فرنگی‌ها با ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی که دارند، از دیابت، چاقی، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری می‌کنند. لیموغنی از ویتامین C است، فعالیت آنتی اکسیدانی دارد، باعث تقویت ایمنی تنظیم سدیم و وزن مناسب بدن می‌شود.

از هیچ قرص و دارویی برای درمان چاقی استفاده نکنید. بعضی افراد برای درمان چاقی به سراغ روش‌های نامناسب می‌روند که مهم‌ترین آن‌ها روش‌های دارویی است. عده‌ای از قرص‌های کاهش دهنده اشتها استفاده می‌کنند اما این قرص‌ها عوارض بسیاری از جمله ضعف و افسردگی به همراه دارند

یک شنبه‌ها

تناسب اندام

تقویت تعادل از طریق راه رفتن با دمبل

تقویت تعادل بدن و افزایش قدرت لیفت، از مهم ترین مزایای این حرکت ورزشی در خانه است که به حفظ تناسب اندام شما کمک زیادی خواهد کرد.

چگونه این حرکت را انجام دهیم؟

ابتدا یک جفت دمبل سنگین را در هر دست خود قرار دهید و شروع به راه رفتن به سمت جلو و عقب کنید.

با انجام این کار عضلات پا و سرشانه خود را به خوبی تقویت خواهید کرد. فقط گام‌های شما باید کوچک باشد.

چرا این حرکت را انجام دهیم؟

با انجام این حرکت ورزشی در خانه، عضلات دلتوئید و سرشانه‌ها را تقویت خواهید کرد.

کافه جوانی

کار در منزل به جوانی مغز کمک می‌کند

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، انجام امور خانه نظیر ظرف شستن و جارو کردن به جوان ماندن مغز کمک می‌کند.

به گزارش فارس به نقل از گاردین، این پژوهش که توسط یک گروه مطالعاتی بین المللی انجام شده است تأکید می‌کند، کمترین میزان فعالیت فیزیکی و ورزش یک یا دو دقیقه ای هر زمان که مقدور بود، برای سلامت مفید است.

محققان این مطالعه می‌گویند: افرادی که به فعالیت‌های فیزیکی بیشتری مشغول هستند، حتما به سلامت مغز خود و حفظ حجم آن در دوره میان سالی و سالمندی کمک موثری می‌کنند. نتایج این بررسی در مجله Jama Network Open منتشر شده است.

آشپزی

خوراک جیلی

غذای اصلی

- گوشت گوسفند-۲۰۰ گرم
- پیاز-یک عدد متوسط
- آب-۵ لیوان
- رب گوجه فرنگی-۲ قاشق غذاخوری
- روغن، نمک، فلفل و زردچوبه-به مقدار لازم
- زعفران-در صورت تمایل

- مثل همه خورشت هایی که با گوشت تهیه می شود، ابتدا باید پیاز را خرد کنیم و با مقداری زردچوبه تفت دهیم.
- گوشت را اضافه می کنیم.
- بعد از این که گوشت را با کمی فلفل تفت دادیم، ۵ لیوان آب ولرم را اضافه می کنیم و درش را می گذاریم.
- بعد از اضافه کردن رب هم بگذارید غذا نیم ساعت روی حرارت ملایم باشد.
- به همین سادگی خوراک گوشت بسیار لذیذی خواهید داشت.

بیشتر بدانیم

تاثیر فیبر بر کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲

تأثیر مثبت فیبر موجود در سبوس برنج در جلوگیری از فشار خون و تنظیم قند خون به اثبات رسیده است. سبوس برعکس کربوهیدرات های ساده، در برابر گوارش و جذب در روده مقاومت می کند و باعث تکمیل فرایند تخمیر می شود.

همین موضوع به کاهش تجمع کلسترول در روده ها و گلوکز در خون کمک می کند. فیبر محلول، از کلسترول خون می کاهد و بر LDL تاثیر می گذارد ولی بر HDL تأثیری ندارد. رژیم فیبری روند جذب قند خون را تحت تاثیر قرار می دهد. با مصرف فیبر، قدرت انسولین برای انتقال گلوکز در ماهیچه های اسکلتی افزایش می یابد و با جذب گلوکز بیشتر در سلول ها، میزان آن در خون طبیعی می شود. در نتیجه، ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

سلامت

«وابستگی دارویی» چگونه ایجاد می‌شود؟

وابستگی دارویی یعنی یک بیمار بعد از مدتی استفاده از یک دارو، دیگر نتواند مصرف آن را قطع کند چون در این صورت دچار علایم و عوارضی شود که او را مجبور به مصرف دوباره آن می کند. مثلا یک بیمار دچار آسم، نیاز طولانی به اسپری سالبوتامول یا یک بیمار دیابتی نیاز به انسولین دارد.

در هر دو این مثال ها بیمار با مصرف دارو بیماری را کنترل می کند و همیشه با میزان مشخصی دارو، کنترل می‌شود در حالی که وابستگی و اعتیاد به انواع داروهایی که در این مبحث مد نظر است، تصاعدی و افزایش یابنده است و فرد مبتلا هر روز واکنش شدیدتری برای یافتن و مصرف دارو از خود نشان می‌دهد.

از خصوصیات مهم داروهای اعتیادآور، این است که آثار تسکینی یا نشاط آور دارد و فرد بعد از قطع آن ها به دلیل ایجاد علایم عصبی و روحی، مجبور به ادامه مصرفشان است.

از طرفی بعد از مدتی از مصرفشان، فرد مجبور به اضافه کردن دوز مصرفی است و هر چه می گذرد، مقدار خاصی از دارو جوابگو نیست و مرتب باید به میزان مصرفی افزود.

رفتارهای فرد معتاد به موازات بیشتر شدن وابستگی شدت می گیرد. او ابتدا با روش‌های معقول در صدد یافتن دارو یا ماده‌ای است که به آن وابسته است.

با زیاد شدن شدت وابستگی و ایجاد علایم شدید جسمی و روحی بر اثر نرسیدن دارو، فرد معتاد با روش های غیر معقول و گاه بی‌شرمانه، مجبور به یافتن و استفاده از دارو می‌شود.

مصرف مورفین و مشتقات آن در بیماران دچار درد بعد از جراحی یا تصادفات، موضوعی است که همیشه ذهن بیماران را در خصوص خطر اعتیاد مشغول کرده است.

باید بدانیم تزریق مورفین و مشتقات آن، باید فقط در مواردی که درد خیلی شدید است، انجام شود و تا وقتی بیمار می‌تواند درد را تحمل کند تزریق بعدی را باید به تاخیر انداخت.