

پرسش و پاسخ

تجویز دارو‌ها، تنها با معاینه‌ی بالینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر ابوالحسنی

متخصص رژیم درمانی

تخمدان پلی کیستیک دارم. رژیم درمانی را چگونه رعایت کنم؟

میوه‌ها سرشار از فیبر و منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری هستند. اگر چه بسیاری از زنان با توجه به قند میوه، تمایلی به افزودن میوه به رژیم غذایی سندروم‌تنبیلی تخمدان خود ندارند اما زمانی که میوه در وعده‌های صحیح و به صورت کامل (نه میوه خشک شده یا آب میوه) مصرف شود، می‌تواند جایگزین بسیار سالمی برای تنقلات ناسالم باشد. مصرف میوه برای بدن بسیار حیاتی است و مواد مغذی مورد نیاز برای مقابله با علائم و نشانه‌های سندروم تخمدان پلی کیستیک را تأمین می‌کند. اگر با مصرف میوه نگران افزایش قند خون و سطح انسولین خود هستید، می‌توانید از مغزهای آجیل به عنوان میان وعده استفاده کنید. پروتئین این دانه‌ها به تنظیم افزایش سطح گلوکز کمک می‌کند. مصرف دوتا سه نوبت میوه در روز را در برنامه خود بگنجانید و مصرف سبزیجات را برای دریافت فیبر، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها افزایش دهید. کروم یک ماده معدنی مهم در تنظیم سطح قند خون و انسولین است. گاهی اوقات در یک رژیم غذایی بسیار محدود شده، مقدار کروم ممکن است کم باشد. گر ایش به مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده‌تر، مانند غلات سبوس دار، کلم بروکلی و آجیل می‌تواند مقدار این ماده در بدن را افزایش دهد. مصرف چربی‌های غیر اشباع در کنترل علائم سندروم تخمدان پلی کیستیک ضروری است. اسیدهای چرب غیر اشباع همچنین موجب تعادل هورمون‌ها، کنترل وزن و افزایش باروری می‌شود. چربی‌های سالم در ماهی‌های چرب (ماهی آزاد یا ماهی خال مختالی)، آووکادو و روغن زیتون موجود است. مصرف غذاهای غنی از منیزیم نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. به این دلیل که یافته‌های اخیر نشان می‌دهد کمبود منیزیم با افزایش خطر مقاومت به انسولین مرتبط است.

تازه‌ها

آمیب مغز خور؛ کمیاب و کشنده

آمیبی که گفته می‌شود با ورود به بدن انسان، مغز را از بین می‌برد و خیلی سریع قربانی خود را می‌کشدو به نام Naegleria fowleri شناخته می‌شود.

بر اساس گزارش نیویورک تایمز این آمیب کمیاب، جان یک نفر دیگر را در کارولینای شمالی به دلیل یک آب‌تنی ساده، گرفته است. ادی گری ۵۹ ساله زمانی که در دریاچه‌ای در حال شنا بود با آلوده‌شدن

به این تک‌یاخته خطرناک مشهور به آمیب مغز خور، جان خود را از دست داد. بر اساس اعلام مقامات بهداشت محلی، این آمیب کمیاب اما بسیار کشنده است.

این آمیب در آب‌های شیرین گرم یافت می‌شود و بیشتر افراد، در ایالت‌های فلوریدا و تگزاس مورد هجوم این تک‌یاخته قرار گرفته‌اند.

علایم اولیه بیماری می‌تواند شامل سردرد،

حالت تهوع و استفراغ باشد. بیماری بسیار سریع‌رشد می‌کند و به‌ندرت قابل تشخیص است. بیشتر افراد آلوده، ظرف مدت یک تا دو هفته از دنیا خواهند رفت. آمیب از طریق بینی وارد بدن می‌شود و می‌تواند از طریق عصب بویایی به سمت مغز حرکت کند و به دنبال آن قادر خواهد بود به بافت‌های مغز انسان آسیب برساند.

مغز خور از راه دهان نمی‌تواند فرد را آلوده

کند اما اگر از طریق بینی وارد بدن شود فعال می‌شود و فرد را دچار بیماری می‌کند. این اتفاق معمولاً هنگام شیرجه‌زدن، اسکی روی آب یا دیگر فعالیت‌های فرد در آب رخ خواهد داد. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا اعلام کرده است بیشتر کسانی که به آمیب مغز خور آلوده شده‌اند، کودکان و افراد مسن و سه‌چهار مبتلایان، مرد بوده‌اند.

بهترین راه برای جلوگیری از آلوده شدن به آمیب مغز خور، این است که افرادی که در آب شیرین گرم شنا می‌کنند، مراقب ورود آب به بینی‌شان باشند. پس با استفاده از گیره‌های مخصوص شنا، بینی خود را ببندید یا سرتان را بیرون از آب نگه دارید.

تناسب اندام

باشگاه خانگی برای بانوان

معمولاً تمرین ورزشی بر اساس آناتومی بدن هر فرد هدفش از ورزش برای او طراحی می‌شود مثلاً بعضی افراد فقط در ناحیه شکمی تجمع چربی دارند و حرکات مربوط به شکم را تمرین می‌کنند یا گروهی به دنبال فرم دهی در قسمت پایین تنه هستند و حرکات مخصوص این ناحیه را انجام می‌دهند.

اما یک دسته از تمرینات با عنوان تمرینات فول بادی وجود دارد که همه عضلات بدن را درگیر می‌کند و به زبان ساده عرق تان را در می‌آورد.

در این قسمت می‌خواهیم چند حرکت از این دسته از تمرینات را در منزل انجام دهیم و حسابی کالری بسوزانیم.

حرکت کوهنورد

دست‌های تان را به اندازه عرض شانه باز کنید و در وضعیت پلانک قرار بگیرید، کف دست‌ها باید دقیقاً زیر شانه و نه کمی جلوتر و یا عقب‌تر باشد. پاها را کنار هم بگذارید و البته شست‌شما باید کاملاً صاف باشد، حالا زانوئ را است خود را به سمت سینه بالا ببرید سپس پای راست خود را به وضعیت اول برگردانید و این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید (سه ست با ۲۰ بار تکرار انجام دهید.)

پزشکی

سنگ لوزه در چه افرادی بیشتر دیده می‌شود؟

سنگ لوزه، توده‌ای در بین حفره‌های حلق است که در دو طرف مجاری انتهایی آن وجود دارد حفره‌هایی که ترشحات دهان، از طریق آن‌ها به بیرون هدایت می‌شود، اگر این ترشحات به صورت طبیعی خارج نشود به عفونت و چسبندگی دهان و لوزه منجر می‌شود و به تدریج رسوبات کریستال کلسیم شکل می‌گیرد.

برخی از افراد به‌صورت مادرزاد لوزه حفره حفره‌ای دارند که با خوردن غذا، مواد غذایی در این حفره‌ها جمع و دهانه مجاری بسته می‌شود بنابراین ترشحات جمع شده در این ناحیه حالت سکون پیدا می‌کند و به‌سوی بدو عفونت دهان منجر خواهد شد، همچنین لکه‌های سفید رنگی در لوزه‌ها دیده می‌شود و فرد احساس پری و سنگینی در این ناحیه دارد.

لوزه‌ها دارای برآمدگی و شکاف‌هایی هستند که باکتری‌ها، مخاط و سلول‌های مرده در آن جمع می‌شوند، با افزایش تدریجی این ذرات و تغلیظ آن‌ها توده سفید رنگی در انتهای لوزه‌ها به وجود می‌آید و این رسوب به التهاب لوزه منجر می‌شود که این موضوع اصلی‌ترین عامل سنگ لوزه است. برخی عوامل دیگر هم مانند؛ مصرف داروهای فشار خون که با ایجاد حس خشکی در دهان بروز می‌کند، مشکلات سینوسی، آلرژی، استعمال دخانیات، مصرف مواد چرب و رنگی مانند آجیل‌ها و غذاهای سرخ‌کردنی در هنگام سرماخوردگی موجب این اختلال می‌شوند. جلوگیری از تشکیل سنگ لوزه به آسانی امکان‌پذیر است و صرفاً نیاز به رعایت بهداشت دهان و دندان دارد، مسواک‌زدن دندان‌ها و زبان بعد از غذا خوردن، در زمان خواب و اول صبح باعث جلوگیری از آن می‌شود. کشیدن نخ دندان به صورت روزانه به تمیز کردن باکتری‌ها کمک می‌کند.



موهای زیر پوستی؛ چرایی و پیشگیری

موهای زیر پوستی، پوست را نازیبامی‌کند و می‌تواند در دناک‌هم باشد



بهداشت

مریم سادات کاظمی | مترجم

موهای زیر پوستی افزون بر این که ظاهر نازیبایی در پوست فرد ایجاد می‌کند، باعث در دو جوش هم می‌شود. در ادامه به توضیحات بیشتر در این باره می‌پردازیم:

علل زمینه‌ساز موهای زیر پوستی

● شیوه اپیلاسیون

اگر چه استفاده از «موم» و دستگاه «اپیلاسیون» امروزه در حذف موهای زائد کاربرد زیادی دارد اما این روش‌ها زمینه‌ساز ایجاد موهای زیر پوستی خواهند بود. در واقع

استفاده از موم، فولیکول‌های مورا ضعیف می‌کند و در نتیجه مو قدرت کافی برای رشد و بالآمدن از سطح پوست را ندارد. همچنین دستگاه اپیلاسیون نیز باعث ایجاد موهای زیر پوستی است زیرا بدون این که مو کاملاً از ریشه بیرون آید، جد می‌شود.

● رعایت نکردن بهداشت پوست

فولیکول‌های مو باید از موانعی مانند چربی پوست، سلول‌های مرده، باکتری‌ها و حتی آلودگی‌ها بگذرند تا به سطح پوست برسند. اگر بهداشت پوست به خوبی رعایت نشود،

تارهای مو، زیر این موانع باقی‌می‌مانند و همان‌جا رشد می‌کنند. به همین دلیل پاک‌سازی هفتگی پوست، شست‌و شو و رطوبت‌رسانی روزانه توصیه می‌شود.

● اصلاح نادرست

اصلاح یا تراشیدن، رایج‌ترین روش حذف موهای زائد است اما پیش از آن حتماً باید پوست به آب و صابون آغشته شود. همچنین بهتر است پس از تراشیدن نیز لوسیون استفاده شود و نباید تراشیدن در جهت مخالف رویش موها باشد. باید با فشار مختصری انجام و هر بار تیغ جدید استفاده شود.

● پوشیدن لباس‌های خیلی تنگ

این نوع لباس‌ها به پوست می‌چسبد و مانع از تنفس طبیعی پوست می‌شود. در این حالت لایه اپیدرم آسیب دیده و ایجاد موهای

زیر پوستی تسهیل می‌شود. به خصوص پس از تراشیدن یا اپیلاسیون نباید چنین لباس‌هایی پوشید. کیفیت لباس‌های نخی همیشه بهتر از الیاف مصنوعی است.

● پیشگیری از "موهای زیر پوستی"

گاهی به دلیل انسداد منافذ پوستی، موهای ریز نمی‌تواند در سطح پوست رویش داشته باشد اما کمپرس گرم و مرطوب یا استفاده از ششوار می‌تواند به باز شدن منافذ پوستی و رشد بهتر موها کمک کند.

✓ پس از اپیلاسیون، پوست را با آب سرد بشویید و از روغن کالاندولا یا ژل آلوئه‌ورا برای تسکین آن استفاده کنید.

✓ ممکن است در مراکز زیبایی یا حتی منزل چند روز یا حتی چند هفته از مقداری موم استفاده شود اما بهترین توصیه این است که پس از گرم‌کردن، موم فقط برای یک بار

سلامت

گیاهی که سبب بلوغ زودرس می‌شود

استفاده از روغن‌های گیاهی خوشبو به ظاهری خطر که در محصول‌های بهداشتی و شوینده وجود دارد، می‌تواند تهدیدی برای سلامت کودکان باشد. کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافتند، استفاده از روغن گیاهی استوقودوس که در بیشتر محصول‌های آرایشی، بهداشتی، انواع شامپو، عطر و خوشبوکننده، مواد شوینده، صابون و... وجود دارد؛ سبب دگرگونی‌های هورمونی و بلوغ زودرس در دختران و پسران خردسال می‌شود. پژوهشگران در این مطالعه به بررسی رشد دختران و پسران خردسال پرداختند و دریافتند استفاده از محصول‌های بهداشتی حاوی این روغن، سبب تحریک هورمونی و رشد سینه در کودکان از سه سالگی می‌شود، در حالی که بنا بر روند طبیعی رشد بدن، این اتفاق باید حدود هشت سالگی و به تدریج روی دهد. محققان با مطالعه روی کودکانی که دچار این اختلال سلامت شده‌اند، دریافتند با قطع استفاده از این گونه محصول‌های بهداشتی، رشد زود هنگام در آن‌ها متوقف شده است و هورمون‌ها به وضعیت طبیعی خود بازگشته‌اند.



آشپزی من

کلوچه کنجد و بذرتان برای دیابتی‌ها



- کنجد - ۶۰ گرم
- جو - ۲ فنجان
- دانه کنان - یک فنجان
- عصاره وانیل - یک قاشق چای‌خوری

- تخم مرغ - ۳ عدد
- نمک - کمی
- استویا - ۱۰۰ گرم
- کره آب شده - یک قاشق سوپ‌خوری

● فر را در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید.

● تخم مرغ، کره، وانیل، استویا و نمک را با هم بزنید.

● جو، کنجد، بذرتان را آسیاب و به مواد تخم مرغ اضافه کنید. توپک‌های کوچک خمیری درست کنید، آن‌ها را در تابه چرب شده قرار دهید.

● مواد ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که به رنگ طلایی برسند