

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی 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 منصوره منصوری

متخصص جراح کلیه و مجاری ادراری

مادر ۷۸ ساله‌ام به‌بی اختیاری ادرار مبتلاست، دارو هم مصرف می‌کند اما نتیجه‌ندارد. لطفاً راهنمایی کنید. خودش از این وضعیت خیلی ناراحت است.
بدون شک بی اختیاری ادراری در سالمندان آثار عمیقی بر سلامت جسمی و روانی آنان می‌گذارد. افزایش شیوع عفونت ادراری، دُخم بستر، زمین خوردن همراه با شکستگی ران و لگن، افسردگی و محدودشدن روابط اجتماعی از مهم‌ترین عوارض بی اختیاری ادراری در سالمندان است.

• بی‌اختیاری ادراری گذرا

این نوع از بی اختیاری ادراری شامل مواردی است که در پی علل موقت و گذرا ایجاد می‌شود و بارفع‌عامل زمینه‌ساز، بی اختیاری ادراری هم رفع می‌شود. حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد از موارد بی اختیاری ادراری در سالمندان که باعث بستری شدن آنان در بیمارستان می‌شود، در این دسته‌قرار می‌گیرد.

تأثیر متقابل بین سیستم ادراری و دیگر اندام‌ها به‌ویژه در سالمندی می‌تواند باعث تغییر در شیوه‌ادرار کردن شود. یکی از بیماری‌های شایع در سالمندان نارسایی قلبی است. در بیمارانی که دچار نارسایی قلبی هستند و به علت این بیماری دست‌وپاهای آن‌هاورم‌دارد، تولیدادرار شبانه افزایش می‌یابد. تمام مواردی که باعث تشدید نارسایی قلبی شود منجر به افزایش ورم در نهایت تشدید تولیدادرار شبانه‌وبی اختیاری ادراری در خواب می‌شود.

• بی‌اختیاری ادراری پایدار در سالمندان

این نوع بی اختیاری ادراری در سالمند از نظر تعریف و تقسیم‌بندی مشابه افراد جوان است. شایع‌ترین نوع بی اختیاری ادراری در سالمندان، به‌شکل بی اختیاری ادراری فوریتی است که همراه با تکرارادرار و فوریت ادرار است. افزایش بروز انقباضات غیرارادی در عضله‌مثانه علت شایع بی اختیاری ادراری در افراد مسن است. این انقباضات غیر ارادی بیشتر به دلیل اختلال در خون‌رسانی به‌مثانه و دیگر اعضای لگنی در زمان سالمندی رخ می‌دهد. بی اختیاری ادراری پس از سکنه مغزی بسیار شایع است. حدود ۷۰ درصد از افراد پس از سکنه مغزی دچار بی اختیاری ادراری فوریتی می‌شوند. پارکینسون، آلزایمر و تنگی کانال نخاعی، همراه با بی اختیاری ادراری فوریتی به علت افزایش انقباضات غیر ارادی مثانه است.

• درمان

درمان پس از تشخیص نوع بی اختیاری ادراری انجام می‌شود و بسته به شرایط هر فرد و بیماری‌هایی که به آن مبتلاست، تفاوت دارد. در بسیاری از موارد ابتدا باید بیماری‌های قلبی، دیابت و سیستم عصبی درمان شوند. چنان چه پس از کنترل این بیماری‌ها همچنان بی اختیاری ادراری تداوم داشته باشد با توجه به نوع آن در باره درمان تصمیم گرفته می‌شود.

کودک

مراقبت از کودک هنگام تشنج

تشنج کودکان می‌تواند برای والدین وحشتناک باشد. صرف نظر از علت‌های تشنج در این شرایط باید فوری به دنبال کمک اورژانسی باشید. اگر چه تشنج منجر به مشکل حاد نمی‌شود اما اگر کودک شما مبتلا به بیماری تشنج است و پزشک دستور العمل‌های لازم را در این باره به شما داده است، با این حال در زمان تشنج سریع یاد دکتراو تماس بگیرید. زمانی که منتظر سیدن کمک پزشکی هستید، اگر کودک شما به‌طور طبیعی نفس نمی‌کشد، از او به خوبی مراقبت کنید. • اورا روی زمین به پهلو بخوابانید و اجسامی را که اطراف او هستند بردارید. • پوشش‌های تنگی که سروگردن او را پوشانده است، در بیاورید. • چیزی داخل دهان او نگذارید و سعی نکنید تشنج او را متوقف کنید مگر این که پزشک اقدامات لازم را به شما گفته باشد. • اگر کودک شما استفراغ می‌کند، او را به پهلو بخوابانید و دهانش را تمیز کنید. • در این شرایط سعی نکنید کودک را آرام و بی حرکت نگه دارید یا حرکات او مهار کنید.

درمان کبد چرب با ۴ گیاه دارویی

گیاهان دارویی به‌واسطه ترکیبات شناخته‌شده‌ای که دارند، می‌توانند نقش پیشگیری‌کننده داشته باشند

مهمین رمضانی | خبرنگار

خواص گیاهان

آیا می‌دانید کبد بزرگ‌ترین پالایشگاه، هم‌در بدن و هم در تمام دنیاست زیرا در پالایشگاه‌های عادی در نهایت ۱۰۰ تا ۲۰۰ ماده تولید می‌شود اما در کبد ۱۰ هزار ماده تولیدی داریم بنابراین کار کبد بسیار سنگین‌تر از پالایشگاه‌هاست.

زمانی که غذا می‌خوریم، افزون‌تر بر کبد‌های ارزشمند، یک مقدار مواد زائد هم ایجاد می‌شود. مواد زائد سمی از غذاهای سنتتیک و شیمیایی بسیار بیشتر تولید



زردچوبه

یکی از مواد غذایی برای پاک‌سازی کبد زردچوبه است. زردچوبه را می‌توان در تمام طول عمر و در تمام روزها استفاده کرد. نتایج تحقیقی که انجام و در آوریل ۲۰۱۱ در مجله علمی غذا، منتشر شد؛ نشان می‌دهد؛ مصرف زردچوبه به جلوگیری از افزایش میزان کلسترول در خون کمک می‌کند. همچنین با تنظیم آنزیم‌های مسئول متابولیسم چربی، خطر بیماری کبد چرب را کاهش می‌دهد.

کاسنی

مقالات زیادی درباره گیاه کاسنی وجود دارد که تاثیر مثبت آن را روی کبد به اثبات رسانده اند. این گیاه به عنوان محافظ بسیار خوب کبد شناخته می‌شود. مصرف عرق کاسنی موجب کاهش میزان کلسترول خون می‌شود و به پاک‌سازی کبد و بدن از سموم و مواد زائد کمک می‌کند. عرق کاسنی موجب دفع آسان‌تر صفرا از بدن می‌شود، زردی را می‌زداید و به طور کلی کبد را سبک می‌کند. هر چه این عرق تلخ‌تر باشد فایده آن بیشتر است



و در التیام امراض کبدی موثرتر عمل می‌کند. عرق کاسنی نقش به‌سزایی در تولید و ترمیم سلول‌های کبدی ایفا می‌کند و منبعی سرشار از ویتامین C و از بین برنده بیماری‌های مزمن کبدی است.

شاه‌تره و خارمریم

شاه‌تره و خار مریم هم گیاهان مفید دیگری هستند که مصرف آن‌ها برای کبد مفید است. هر چه فرد میوه و سبزی بیشتری مصرف کند، کبد سالم‌تری دارد زیرا همه گیاهان ترکیبات مفیدی



برای سم‌زدایی دارند. البته قدرت همه گیاهان برای پاک‌سازی کبد از سموم یکسان نیست و چهار گیاهی که به آن‌ها اشاره شد، جزو قوی‌ترین پاک‌کننده‌های کبدی هستند. از این رو، امروزه بیش از ۱۰۰ کارخانه داروسازی در دنیا از این گیاهان، دارو تهیه می‌کنند. مصرف این گیاهان برای پیشگیری مناسب است همچنین اگر کبد در گیر شود می‌تواند تسکین بخش و درمان‌کننده باشند. (در باره میزان و نحوه مصرف هر کدام با پزشک خود مشورت کنید.)



آشپزخانه خود داشته باشید؛ یکی برای گوشت و ماهی و دیگری برای غذاهایی که نیازی به پخت و پز ندارند. لازم است از آلودگی جلوگیری شود زیرا گوشت خام می‌تواند حاوی باکتری‌های خطرناکی باشد که فقط در طی پخت گوشت، کشته می‌شود. برای این که تخته‌ها را اشتباه نکنید، تخته‌های رنگی مختلف یا تخته‌هایی را که دارای لبه‌های رنگی هستند خریداری کنید.

• پخت چند غذا به‌طور همزمان وقتی مکان کم‌وزمان کوتاه است

سلامت

نکاتی که باید قبل از گرفتن ناخن رعایت کنید

گیر خود را تمیز و ضد عفونی کنید. قبل از شروع، حتما باید مطمئن شوید که ناخن گیر تمیز است. داشتن یک ناخن گیر شخصی توصیه می‌شود اما زمانی که شما و شخص یا اشخاص دیگری از ناخن گیر به صورت مشترک استفاده می‌کنید، ضد عفونی کردن آن، قبل از شروع کار ضروری است. ناخن‌های خود را به خوبی شست و شو دهید. شما می‌توانید به هنگام دوش گرفتن، ناخن‌های خود را هم تمیز کنید یا دست و پای خود را با صابون‌های ضد باکتری بشویید و به خوبی آن‌ها را با حوله خشک کنید تا آب اضافه آن پاک شود. این مرحله نه فقط ناخن‌های شمار، تمیزی می‌کند بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا نرم‌تر و در نتیجه کوتاه کردن آن‌ها راحت‌تر شود. باید گرفتن ناخن‌ها را در مکانی انجام دهید که نور مناسب داشته باشد و شما به وضوح ببینید که در حال انجام چه کاری هستید. دستمال یا سطی آماده کنید تا بتوانید ناخن‌های گرفته‌شده را دور بریزید. قبل از شروع به کار آن‌ها را به دقت بررسی کنید. تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید آن‌ها را تا حدی که اندکی از سفیدی‌شان دیده شود، کوتاه کنید یا اندکی بلندتر و با سر گرد یا صاف اصلاح شود؛ پس از این که به نتیجه رسیدید، ناخن گیر را باز و شروع به گرفتن ناخن‌ها کنید.

بیشتر بدانیم



مضرات خوابیدن با آرایش صورت

شما با استفاده از لوازم آرایشی زیبا می‌شوید اما بدون تعارف مصرف بی‌اندازه یا نامناسب از لوازم آرایش حتی محصولات با کیفیت هم آسیب زیادی به پوست می‌زند. اگر محصولات آرایشی به صورت طولانی مدت و تا شب روی پوست بماند، از آن جا که حاوی سیلیکون و مواد شیمیایی هستند، باعث آسیب رساندن به پوست می‌شوند. حتی گاهی اوقات بانوان با همین مواد شیمیایی روی صورت خود به خواب می‌روند. خوابیدن با این مواد، قاتل منافذ پوست شماست! بنابراین برای یک زیبایی موقت به‌طور دایم به پوست خود آسیب نزنید. بهترین کار این است که هر شب قبل از خوابیدن صورت خود را تمیز کنید، حتی زمانی که آرایش ندارید. زیرا مهم‌ترین عملکرد پوست در شب، بازسازی و نوسازی سلول‌هاست. پس خوابیدن با آرایش جلوی این بازسازی را می‌گیرد و باعث آسیب به پوست صورت، چشم‌ها و لب می‌شود.

پوست ما همیشه در حال فعالیت است، درست مانند قلب که هرگز از تپش باز نمی‌ایستد. پوست ما هم مانند اندام‌های درونی بدن، همیشه در حال کار و فعالیت است. پوست از آب، پروتئین، لیپید، مواد معدنی و... ساخته شده است. همچنین، پر از منافذی است که موجب عرق کردن و ترشح چربی می‌شود. چربی پوست یک نرم‌کننده طبیعی است که آن را مرطوب و سلول‌های مرده دیگر آلاینده‌ها را از پوست جدا می‌کند. بنابراین آرایش بیش از حد و خوابیدن با آن می‌تواند به پیری زودرس، خشکی پوست، شکنندگی، حساسیت، کاهش کلان‌سازی و... منجر شود.

بدن ما وقتی که در خواب هستیم، خودش را احیاء بازسازی می‌کند. پوست هم طبیعتاً در خواب، بهتر می‌تواند خودش را ترمیم کند بنابراین بهتر است که در زمان خواب، هیچ گونه آرایشی روی صورت باقی‌نماند تا منافذ بتواند چربی ترشح و از پوست در مقابل رادیکال‌های آزاد در هوا محافظت کند. اگر مواد آرایشی را روی صورت باقی بگذارید، این فرایند بسیار مهم، مختل خواهد شد.

بنابر این حتماً باید پوست صورت خود را به‌طور مرتب لایه‌برداری و پاک‌سازی کنید و فکر خوابیدن با آرایش را هم از سر بیرون کنید. وقتی سلول‌های مرده پوست، چربی و مواد آرایشی منافذ را پر می‌کند، پوست نمی‌تواند نفس بکشد و دچار خفگی می‌شود، در نتیجه جوش‌های سر سیاه به وجود می‌آید. همه این اتفاق‌ها می‌تواند پوست را بی‌روح و مرده جلوه دهد و آن را کدر کند. پس شب‌ها قبل از خواب بهترین فرصت برای استفاده از پاک‌کننده‌های صورت و مصرف ضد چروک‌هایی است که به باز شدن منافذ بسته کمک می‌کند.

منبع: برترین‌ها و تبیان

آشپزی من

دورچین



پیراشکی هندی لذیذ

• ابتدا پیازهای خرد شده را با کره درون ماهیتابه تفت دهید و سپس گوشت را به همراه ادویه کاری به آن بیفزایید تا طعم گوشت خوب شود و مواد را با هم تفت دهید. • گوجه‌فرنگی‌ها را بشویید و رنده کنید، جعفری را هم خرد کنید، سیر را ریز و بعد له و همه این مواد را به همراه فلفل به گوشت اضافه کنید. • روی صفحه‌ای یک دست و صاف مقداری آرد بپاشید و خمیر را روی آن پهن کنید و آن را شکل مربع با اندازه‌های کوچک برش بزنید، از مواد میان خمیر بگذارید و برای این که مواد از خمیر بیرون نزنند و زیبایی ظاهری اش را از دست ندهد با انگشت سر خمیر را فشار دهید و در آخرین مرحله آن‌ها را درون ماهیتابه به همراه مقداری روغن سرخ کنید.

- گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
- گوجه‌فرنگی ۳ عدد
- کره ۱۰۰ گرم
- سیر ۲ حبه
- خمیر باگت ۲۰۰ گرم
- جعفری یک پیمانه
- ادویه کاری یک قاشق چای‌خوری
- پیاز یک عدد
- فلفل و نمک به میزان دلخواه
- روغن به اندازه کافی