

پرسش و پاسخ

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

دکتر جهانگیر قربانی

جراح و متخصص گوش و حلق و بینی

۲ سال است که به‌ه‌وای سرد و گرم و غبار حساسیت پیدا کردم به‌طور متناوب در گلویم احساس خارش دارم. وقتی بیش از ۲ دقیقه صحبت می‌کنم یا سرفه‌ام می‌گیرد یا گاهی گلویم می‌سوزد. لطفا علت را توضیح دهید.

به نظر می‌آید زمینه‌های حساسیت در گلویتان همچنان باقی مانده است که با عوامل محرک در گلو احساس سوزش یا خارش می‌کنید. افشانه بکلومتازون و غرغره با سرم فیزیولوژی نیمه گرم و اجتناب از مصرف ادویه جات به شما کمک می‌کند. توصیه می‌شود که به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

مشکل بوی بد دهان دارم که مرا کلافه کرده است. کدام پزشک متخصص را توصیه می‌کنید؟

بوی بد دهان و تنفس بد بو معضل آزاددهنده ای است که بر رفتار اجتماعی شخص تاثیر می‌گذارد و زندگی زناشویی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد و فرد را به انزوا می‌برد. بدبویی دهان علل مختلفی دارد. عامل آن می‌تواند پوسیدگی دندان ها و تورم و عفونت لثه ها، لوزه های حفره دار و متعفن، زبان باردار، دیورتیکول مری، عفونت های ریوی و نیز وجود میکروب های بی هوازی در عفونت بینی و سینوس ها باشد. شمای می‌توانید در مرحله اول به دندان پزشک و بعد به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

طب سنتی



کاربرد سدر برای رفع مشکلات پوست و مو

سدر از گیاهانی است که تقریباً تمام قسمت های آن در زیبایی و سلامت شما می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. وقتی بدانید که سدر پوست را خنک می‌کند و موها را حالت می‌دهد و کلی فواید دیگر برای پوست و مو دارد، دیگر آسان از کنار این گیاه نمی‌گذرید.

البته، اگر قرار باشد از سدر برای زیبایی تان استفاده کنید، باید کاربرد آن را در موارد مختلف بدانید. ما در این مطلب کاربرد قسمت های مختلف آن را معرفی کرده ایم.

● **ماسک شکوفه سدر و سرکه برای درمان عرق سوز**

سه قاشق پودر شکوفه، دو قاشق سرکه و دو لیوان آب را با هم مخلوط کنید و در حمام روی نقاط عرق سوز قرار دهید و اجازه دهید این ترکیب ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی آن نقاط بماند برای بهتر نتیجه دادن به مدت دو تا سه روز، به تعداد دو بار در روز این کار را تکرار کنید.

● **صمغ سدر برای شوره سر**
شوره سر یکی از مشکلاتی است که علل بسیاری می‌تواند داشته باشد اما یکی از درمان هایی که می‌توان برای آن در نظر گرفت، سدر است.

گیاه سدر، صمغی دارد که می‌توان آن را در آب حل و روی سر استفاده کرد. این ترکیب در افرادی که شوره سر دارند تاثیر خوبی خواهد داشت. اگر بخواهید می‌توانید از شامپوهای آماده سدر برای این مشکل استفاده کنید.

● **ماسک سدر و مورد برای ریزش مو**
۵۰ گرم حنای بی‌رنگ را با ۱۵۰ گرم سدر و ۱۵۰ گرم مورد ترکیب کنید و روی موها بگذارید و بعد از گذشت نیم ساعت موهای خود را بشویید. این ماسک برای جلوگیری از ریزش مو عالی است و ریشه مو را محکم می‌کند.

● **ماسک سدر و آب لیمو برای سفید کردن دست ها**

برای سفید شدن دست و بدنتان سدر و آب لیمو را با هم ترکیب کنید تا به شکل خمیری نه سفت و نه شل در آید سپس آن را به تمام قسمت های بدنتان بمالید و ۱۵ دقیقه بعد بشویید.

● **ماسک سدر برای از بین بردن جای زخم و سوختگی**

برای بهبود جای سوختگی و زخم های سطحی، مقداری پودر سدر را با آب مخلوط کنید تا خمیری شکل شود و سپس روی زخم بمالید و بعد از گذشت چند دقیقه، آن را بشویید.

منابع: مجله سیب سبز، نمناک

کدو حلوائی دشمن سرماخوردگی و آنفلوآنزا

در سرمای روزهای پاییزی با آنتی اکسیدان کدو حلوائی از بیماری ها پیشگیری کنید



با این که کدو حلوائی در همه فصول سال در بازار میوه و تره بار دیده می‌شود اما در فصول سرد بیشتر به چشم می‌آید چون یکی از گزینه‌های موثر برای پیشگیری از سرماخوردگی است. به خصوص برای کدبانوهای ایرانی که می‌توانند از آن انواع غذا، سوپ، سالاد و دسر تهیه کنند. اما خاصیت این گرد نارنجی:



کدو حلوائی و پوست

کدو حلوائی با همان کدو تنبل، منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی اکسیدان قوی و حاوی بتا کاروتن است که از آسیب اشعه UV محافظت می‌کند.

کدو حلوائی و مو

کدو تنبل منبع غنی از مواد معدنی از جمله پتاسیم و روی است. پتاسیم به حفظ سلامت مو کمک می‌کند و رشد مجدد آن را بهبود می‌بخشد.

کدو حلوائی و کاهش وزن

کدو تنبل یک سبزی بسیار کم کالری است. ۱۰۰ گرم کدو تنبل فقط ۲۶ کالری دارد. بیشتر کدو تنبل را در برنامه های کاهش وزن توصیه می‌کنند.

کدو حلوائی و تامین پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه هاست. یک وعده کدو تنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد. شما می‌توانید کدو تنبل را به وعده غذایی یا میان وعده خود اضافه کنید.

کدو حلوائی و سیستم ایمنی

کدو حلوائی سرشار از ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است. کدو تنبل برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد. با افزایش تولید گلبول های سفید خون در بدن، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند که باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت ها مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و تب می‌شود.

کدو حلوائی و استرس

کمبود تریپتوفان در بدن اغلب منجر به افسردگی

بیشتر بدانیم

چند راهکار برای رهایی از گلودرد

التهاب در دناک گلو را که ممکن است این روزها بسیار شایع باشد، می‌توانید با این روش های طبیعی در مان کنید. گلودرد نتیجه التهاب گلو است، بعضی از علل اصلی این بیماری شامل عفونت های ویروسی یا باکتری یا عفونت های قارچی، آلودگی سیگار، هوای خشک، فریاد بیش از حد یا نوعی واکنش آلرژیک است.

این بیماری اغلب موجب سردرد، درمعهه سرماخوردگی معمولی و تورم غدد گلو می‌شود اگرچه گلودرد بسیار رایج است، اما باید به سرعت آن را درمان کرد. برای این کار افزون بر مراجعه به پزشک، می‌توانید برخی از درمان های ساده و طبیعی را برای کاهش درد گلو امتحان کنید که بسته به نوع علت، می‌تواند موثر باشد.

استفاده از مقدار ی عسل

عسل نوعی سرکوب کننده طبیعی سرفه است و خوردن یک قاشق غذاخوری عسل کافی است که به کاهش سرفه شبانه به ویژه در کودکان کمک کند. اگر طعم عسل را دوست ندارید، افزودن آن به چای گرم یا آب

هم می‌تواند به گلودرد کمک کند.

مقداری سیر بجوید

شاید هرگز به جویدن سیر فکر نکرده باشید، اما این یک راه عالی برای تسکین گلودرد است. سیر به دلیل دارا بودن ماده شیمیایی به نام آلیسین، می‌تواند باکتری هایی را که به گلو آسیب می‌رساند از بین ببرد.

سرکه

سرکه سیب، به علت خواص ضد باکتریایی اش برای درمان گلودرد دچر کی مفید

نیاسین و همچنین آمینو اسیدهای آرژنین و گلو تامیک اسید.

خواص ضد التهابی

تخم کدو تنبل، تاثیر زیادی در کاهش التهاب مفاصل دارد. در واقع اثر آن را با داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مقایسه می‌کنند. البته با یک تفاوت مهم که این تخم هادر مقایسه با ایندومتاسین هیچ نوع عوارض و مضراتی ندارد. یعنی باعث افزایش چربی های بد خون نمی‌شود.

ماسک کدو حلوائی برای پوست چرب

اگر پوست چربی دارید، یک قاشق سوپ خوری کدو تنبل و یک قاشق چای خوری سرکه سیب را با هم مخلوط کنید و این ترکیب را روی صورت مرطوب بمالید و تا ۳۰ دقیقه صبر کنید تا خشک شود. اول با آب ولرم سپس با آب سرد بشویید. بعد از آن می‌توانید از مرطوب کننده مناسب پوست استفاده کنید.

است. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب سرخ و یک قاشق چای خوری آب لیمو و عسل را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید و آن را به آرامی بنوشید. مصرف این نوشیدنی دو یا سه بار در روز به زودی شما را از درد و التهاب، رهایی می‌دهد همچنین، می‌توانید محلول سرکه سیب را در گلویتان غرغره کنید. یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک فنجان آب گرم مخلوط و آن را چند بار در روز، غرغره کنید.

آب لیمو را با عسل بنوشید

ترکیب مرکبات مانند لیمو و عسل می‌تواند

سواد سلامت

تومور عصب شنوایی چیست ؟

تومور عصب شنوایی جزو سرطان های خوش خیم تقسیم بندی می‌شود که در عصب هشتم جمجمه ای یا عصب دهلیزی حلزونی اتفاق می‌افتد. عصب هشتم جمجمه، اعصاب گوش داخلی و مغز را به هم مرتبط می‌سازد و دو وظیفه اصلی انتقال صداها و اطلاعات حفظ تعادل از گوش داخلی به مغز را دارد. با وجود این که این تومور مغز را از بین نمی‌برد ولی در صورت تورم به مغز فشار وارد می‌کند. ورم های زیاد ممکن است به عصب های نزدیک عصب هشتم جمجمه ای فشار وارد کند. این عصب هامسئول حرکت صورت در هنگام خنده و... هستند. ممکن است ورم به شدت پیشرفته شود به مخ یا مخچه آسیب برساند که در این صورت باعث مرگ بیمار می‌شود. این تومور ها در دهه های ۴۰ تا ۶۰ زندگی در افراد شایع تر است. اهمیت این تومور به دلیل موقعیت آن است زیرا عصب شنوایی و عصب صورت (زوج ۷ و ۸) در این تومور گرفتار است. در مواردی که تومور بسیار بزرگ باشد یا چسبندگی به ساقه مغزی می‌تواند عوارض حرکتی و حتی هیدروسفالی (افزایش مایع مغزی نخاعی) ایجاد کند. منشأ تومور عصب استیوبلار دراز کانال گوش داخلی است که با چسبندگی به ساقه مغزی می‌تواند عوارض حرکتی و حتی هیدروسفالی (افزایش مایع مغزی نخاعی) ایجاد کند.

علائم تومور عصب شنوایی

معمولا در مراحل اولیه علائم تومور عصب شنوایی ظاهر نمی‌شود و پس از مدتی علائم خود را نشان می‌دهد.

اختلالات تعادل

سرگیجه

بی‌حسی و مور مور شدن صورت

فلج صورت

مشکلات بلع و گرفتگی صدا

سر درد

استرس

در صورت وجود هر کدام از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید، این علائم بسیار خطرناک است و نباید نادیده گرفته شود.

سلامت

نشانه‌های سرطان زبان

لک یا خال روی زبان می‌تواند نشانه سرطان زبان باشد. خال یکی از نشانه‌های بزرگ سرطان زبان است، این خال‌های خطرناک معمولاً سفید یا قرمز است و درمان آن‌ها بیشتر از دو هفته طول می‌کشد؛ با دیدن این نوع خال‌ها سریع به پزشک مراجعه کنید. از نشانه‌های سرطان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

درد ناشی از سرطان زبان

درد ناشی از سرطان زبان به زبان محدود نمی‌شود و به دهان و گلو می‌رسد و در طول روز و انجام فعالیت هایی مثل نوشیدن و جویدن آن را احساس می‌کنید.

درد هنگام نوشیدن و جویدن ممکن است نشانه سرطان زبان یا عفونت گلو، آلرژی، ورم لوزه و... باشد اگر درد بیشتر از یک هفته طول بکشد و با نشانه‌هایی مثل لک همراه باشد سریع به پزشک مراجعه کنید.

خون‌ریزی زبان

برخی افراد متوجه نمی‌شوند خون‌ریزی مربوط به کدام ناحیه است بنابراین با پنبه زبان را پاک کنید و ببینید، خون‌ریزی از کجاست؛ اگر متوجه منشأ خون ریزی از زبان شدید به پزشک مراجعه کنید.



بوی بد دهان و سرطان زبان

داشتن بوی بد دهان از نشانه‌های رایج ابتلا به سرطان زبان است اما با مسواک زدن دندان و زبان از بین می‌رود و دوباره برمی‌گردد و اغلب در شرایط خطرناک دهان مزخون می‌دهد.

زخمی که علامت سرطان زبان است

زخم‌های دردناک زبان که اغلب با دارو در مان نمی‌شود یکی از نشانه‌های سرطان زبان است؛ به طور طبیعی زخم، دردناک است اما تفاوت آن در حساسیت بیشتر و پیدایش زود آن است.

چیزی که مهم است نباید آن را با زخم‌های معمولی دهان اشتباه بگیرید و به سطح و طول در د آن توجه کنید.

آشپزی‌من

غذای اصلی

سالاد لوبیا سبز مناسب خانم‌های باردار



- گوجه فرنگی رسیده – ۲ عدد
- سرکه – ۳ قاشق غذاخوری
- عسل – ۲ قاشق چای خوری
- مرغ – ۱۱۵ گرم
- روغن زیتون – ۳ قاشق غذاخوری
- لوبیا سبز تازه (سروته آن را ببرید)
- – ۳۴۰ گرم
- پنیر پارمسان (خرد شده) – نصف فنجان
- نمک و فلفل سیاه – به مقدار لازم

● گوجه فرنگی ها را نصف کنید و به آرامی فشار دهید تا عصاره و دانه هایش بیرون بیایند و به قطعات کوچک خرد کنید. در یک کاسه سرکه و عسل را مخلوط کنید و کنار بگذارید. ● قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید. تکه های مرغ را داخل آن بریزید و تا زمانی که ترد و طلایی رنگ شوند تفت دهید.

● بعد آن ها را بیرون آورید و سه قاشق غذاخوری روغن زیتون را داخل قابلمه بریزید و کنار بگذارید سپس مرغ ها را خرد کنید.

● یک قابلمه دیگر بردارید و داخل آن آب و مقداری نمک بریزید و اجازه دهید جوش بیاید. بعد از این که جوش

آمد، لوبیاها را به آن بیفزایید و ۵ دقیقه صبر کنید تا بپزد.

● بعد از پخت، آن ها را آبکشی کنید و به همراه گوجه فرنگی داخل کاسه سرو بریزید. سپس مخلوط سرکه و عسل را به قابلمه حاوی روغن زیتون بیفزایید. ● حرارت آن را افزایش دهید. ● بعد از جوش آمدن این سس را روی لوبیا و گوجه بریزید و با نمک و فلفل مخلوط کنید. ● در آخر هم مرغ و پارمسان را اضافه و خوب ترکیب کنید.

خواص

● لوبیا سبز منبع غنی از فولات و برای تقسیم سلولی و سنتز DNA مفید است. ● خوراکی های سرشار از فولات برای زنان باردار توصیه می‌شود.