

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی 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 منصور سیاوش

فوق تخصص غدد و متابولیسم

● **پسری بسیار لاغر هستم و هر چه می‌خورم اصلاً چاق نمی‌شوم. هر شب دو بشقاب پر برنج می‌خورم چون استخوان بندی ظریفی دارم بسیار لاغر به نظر می‌رسم. علت چیست؟ آیا درمائی دارد؟ (وزن ۷۸ و قد ۱۸۰ سانتی‌متر)**
در صورتی که اعداد وارد شده برای قد و وزن صحیح باشد شما کاملاً وزن متناسبی دارید و در صورتی که در شش ماه گذشته تغییرات وزن شدیدی نداشته‌اید جای نگرانی نیست.

● **مدتی هست که غده تیروئیدم بزرگ شده، آزمایش‌های تیروئیدم طبیعی است اما زانو درد دارم و صورتم جوش می‌زند. در حالی که سابقه این مشکلات را ندارم.**

بزرگی تیروئید که به آن گواتر می‌گویند علل مختلفی دارد و لازم است برای تشخیص علت و این که نیاز به درمان دارد یا نه به پزشک معالج خود (ترجیحاً فوق تخصص غدد) مراجعه کنید.

● **بین داشتن کیست تخمدان و ابتلا به مشکلات تیروئید ارتباطی وجود دارد؟**
اختلال تیروئید به ویژه کم‌کاری تیروئید می‌تواند یکی از علل ثانویه کیست تخمدان باشد.

بهداشت

شانه مویم را بعد از چه مدتی شست و شویم؟

همه ما دست کم در طول شبانه روز یک بار موهایمان را شانه می‌زنیم ولی این که چند بار در طول هفته یا ماه شانه خود را می‌شوئیم، موضوع مهمی است که خیلی از ما به آن بی‌توجه هستیم. شانه یکی از پر مصرف ترین وسایل شخصی محسوب می‌شود، اغلب افراد شستن آن را فراموش می‌کنند. لایه لای دندانه‌های آن از سلول‌های مرده و بافت موپر شده است که با تجمع آلودگی تبدیل به باکتری و احتمال ابتلا به عفونت تشدید می‌شود. بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌های پوستی و همچنین تمیز ماندن موها بهتر آن است که دست کم هفته‌ای یک بار شانه موی خود را بشویید.

منبع: سلام دکتر

نشانه‌های تجمع سموم در بدن

سم‌های اضافه که از طریق محیط زیست یا غذاها وارد بدن می‌شود، در کبد تجمع می‌یابد

تغذیه

در طول زندگی مواد غیر طبیعی در کبد انباشته می‌شود. اگر نتوانیم سم اضافه را از بدن خارج کنیم کل بدن را در بر می‌گیرد و عملکرد سیستم های مختلف را مختل می‌کند. اما ابتدا باید بدانیم که انباشت سم در بدن یا چه نشانه‌هایی همراه است.

● اضافه وزن مداوم

اگر ورزش می‌کنید و رژیم غذایی مناسبی دارید، اما باز هم وزن‌تان زیاد است، به احتمال زیاد دچار یک مشکل هورمونی هستید که باید به پاک‌سازی بدن اقدام کنید.

● سردردهای دایمی

دهان بدبو به‌ویژه اگر بهداشت دهان و دندان خود را به خوبی رعایت می‌کنید، نشانه‌ای از مشکلات گوارشی است که باعث تجمع سموم در خون می‌شود. این سموم تأثیر مستقیمی روی سیستم عصبی می‌گذارد و واکنش‌های منفی مانند سردرد مداوم ایجاد می‌کند.

حساسیت به بوهای مختلف از نشانه‌های تجمع سموم در بدن است.

پزشکی

خوراکی‌هایی برای سرحالی آقایان

انتخاب خوراکی‌ها و غذاهای خوشمزه و مغذی حق طبیعی آقایان است؛ حال سؤال این جاست که چه خوراکی‌هایی برای عضله‌سازی، رژیم غذایی و هورمون‌های مردانه بیشتر مفید است؟

● گوشت بدون چربی

گوشت قرمز بدون چربی یکی از بهترین مواد غذایی برای رژیم غذایی و سلامت مردان است. تکه‌های بدون چربی گوشت گوسفندی گوساله، سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه مهم به نام لوسئین است که در عضله‌سازی بدن مردان موثر است.

● گیلان و آلبالو

یکی از بهترین گزینه‌ها برای تسکین درد عضله‌ها، آب

● خستگی همیشگی

زمانی که بدن افزون بر توان خود کار می‌کند تا توکسین‌ها (سموم) انباشته شده در بافت‌ها را دفع کند، بیش از اندازه احساس خستگی می‌کند. جالب است بدانید که این خستگی با استراحت برطرف نمی‌شود.

● یبوست

یبوست در واقع کاهش تحرک روده هاست و این کاهش در فعالیت روده‌ها باعث می‌شود دفع سم که یکی از وظایف روده هاست با مشکل روبه‌رو شود.

بروز مشکل در دفع مدفوع و ایجاد یبوست می‌تواند ناشی از حبس شدن سموم زیادی در بدن باشد. این مسئله می‌تواند باعث ایجاد دل‌درد، التهاب و مشکل در جذب مواد مغذی موجود در مواد غذایی شود.

● مشکلات پوستی

آکنه، ضایعات پوستی و واکنش‌های آلرژیک نشانه این است که بدن میزبان سموم زیادی شده است. گودی و سیاهی زیر چشم‌ها، اگر ما و پسوریازیس نیز از جمله علائم انباشتگی سموم در بدن محسوب می‌شود.

● تجمع چربی شکمی

توکسین‌های هورمونی سطح قند و کلسترول خون تأثیر می‌گذارد.



این مسئله نیز باعث افزایش چربی دور شکمی می‌شود.

● خارش پوست

پوست بخشی از سموم بدن را از طریق عرق دفع می‌کند. اگر به علت تجمع سموم منافذ پوست مسدود شود، واکنش‌های آلرژیک مانند خارش بیشتر می‌شود.

● سنگ کیسه صفرا

سنگ کیسه صفرا می‌تواند در نتیجه تجمع ترکیبات اضافی در صفرا باشد. کبد برای سم‌زدایی از بدن شروع به تولید صفرای غلیظ‌تر در کیسه صفرا می‌کند. این مسئله نیز باعث افزایش روند سنگ‌سازی می‌شود.

● بد شکل شدن ناخن‌ها

سموم به دلیل نیروی گرانش زمین به سمت پایین بدن حرکت می‌کنند و ناخن‌ها که در طول روز محیط مناسبی برای رشد قارچ هاست تجمع می‌کند و موجب بد شکلی آن‌ها می‌شود.

● راهکارهای دفع سموم

برای دفع سم از بدن راهکارهای زیادی وجود دارد. از جمله ورزش و فعالیت بدنی، استفاده از مواد غذایی سالم و ارگانیک، مدیریت استرس، رژیم غذایی سرشار از فیبر و ...

بیشتر بدانیم

آیا ممکن است خانمی باردار باشد و خودش نداند؟!

بانوان

بارداری همچون دیگر تغییر و تحولات جسمی، نشانه‌های خاصی دارد که از روی آن‌ها می‌توان به باردار بودن خانم‌ها پی برد. گاهی اوقات بارداری به شکلی است که زنان دیر متوجه حامله بودن خود می‌شوند یا زمانی متوجه می‌شوند که مدتی از آن گذشته، چرا چنین است؟ در برخی مواقع خانم‌ها نشانه‌های بارداری را با حساسیت سینه، اختلال قاعدگی، تکرر ادرار، تغییر خلق و خو... اشتباه می‌گیرند. نداشتن علائم بارداری یا علائم پنهان می‌تواند خطرانی برای مادر و جنین به همراه داشته باشد. مادر به دلیل بی‌خبری از بارداری، مکمل‌های ضروری در دوران بارداری را مصرف نمی‌کند، متوجه مشکلاتی مانند کم‌خونی، فشارخون بالا، دیابت بارداری یا ایمان زودرس نمی‌شود و حتی چون از بارداری خود آگاهی ندارد برای داشتن رژیم غذایی مناسب این دوران و اجتناب از مصرف برخی داروهای خطرناک نیز اقدامی نمی‌کند.

علائم پنهان بارداری را بشناسید

● بارداری بی هیچ تغییری نسبت به قبل

برخی خانم‌ها با نشانه‌های فیزیکی بارداری مثل اضافه وزن، تهوع صبحگاهی، ضربان قلب و سرگیجه روبه‌رو نمی‌شوند. حتی ممکن است خانمی تا هفته ۳۰ بارداری متوجه بارداری خود نشود.

● ترشح نشدن هورمون

علت اصلی این نوع بارداری‌ها، ترشح نشدن هورمون ناشی از نا هنجاری‌های کروموزومی یا نقص در جنین، ژن‌ها و استرس است. بر اساس یک نظریه جنین به علت استرس مادر، سطح اچ‌سی‌جایی تولید می‌کند و مادر متوجه بارداری خود نمی‌شود.

● تغییرات وزن

در صورت داشتن اضافه وزن و تغییر مداوم وزن، ممکن است فرد متوجه تغییرات وزن ناشی از بارداری خود نشود.

● اختلالات قاعدگی

اولین نشانه بارداری نداشتن قاعدگی است. حدود ۲۰ درصد از زنان به دلایل مختلف از جمله استرس، مصرف برخی داروها مثل صرع، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، استفاده از داروهای هورمونی، دیابت کنترل نشده، مشکلات تیروئید... دوره‌های نامنظم قاعدگی دارند. این افراد در تشخیص بارداری دچار اشتباه خواهند شد.

● تهرک نامحدوس جنین

خانم‌های باردار بین هفته‌های ۱۸ تا ۲۰ بارداری متوجه حرکات جنین می‌شوند اما گاهی به دلیل نوع قرارگیری جفت ممکن است این حرکات احساس نشود و مادر فقط از طریق سونوگرافی متوجه بارداری شود.

● داروهای پیشگیری از بارداری

از آن‌جا که برخی از روش‌های پیشگیری ۱۰۰ درصد نیست و تا درصد کمی همچنان احتمال بارداری وجود دارد، در صورت استفاده از هریک از روش‌ها و با اطمینان از حامله نبودن، ممکن است فرد به علائم بارداری توجه نکند.

● تست بارداری منفی و کاذب

گاهی تست‌های بارداری خانگی به دلیل استفاده در اولین روزهای بارداری ممکن است جواب اشتباه داشته باشد. خانم‌ها ممکن است با این تست جواب منفی بگیرند، در حالی که باردار هستند. متخصصان توصیه می‌کنند دست کم یک هفته بعد از عقب افتادن قاعدگی تست خانگی انجام شود.

● نداشتن سلامت روان

برخی از زنان به دلایل روانی، آماده پذیرش کودک نیستند و به همین دلیل بارداری خود را انکار می‌کنند.

● ناآشنایی با علائم بارداری

نداشتن اطلاعات کافی از نشانه‌های اولیه بارداری مثل تأخیر در قاعدگی، تغییرات فیزیکی، حساسیت به بو، گرفتگی عضلات و... در برخی از بانوان باعث می‌شود که فرد به تغییرات جدید در بدن بی‌توجه باشد.

منبع: webmd، ninitise



سلامت

افزایش حجم شیر مادر

«شیر مادر» از ابتدای زندگی نوزاد تا پایان آن ضامن رشد و سلامتی فرزند است. برخی از مادران نگران کم‌بودن حجم شیر خود هستند؛ در این مطلب راهکارهایی برای بهبود و تداوم شیردهی ارائه خواهیم کرد.

● مکیدن مکرر و صحیح توسط شیرخوار

مهم‌ترین عامل در افزایش شیر مادر، مکیدن درست و مکرر از پستان به مدت کافی و تغذیه برحسب میل و تقاضای شیرخوار است.

● آرامش خاطر و اعتماد به نفس مادر

آرامش خاطر و اعتماد به نفس مادر از دیگر عوامل موثر در شیردهی است؛ نگرانی و اضطراب می‌تواند باعث کاهش جاری شدن شیر مادر شود؛ از مهم‌ترین عواملی که ممکن است در روزهای اول باعث نگرانی مادر شود، تصور کم بودن حجم شیر است.

● حمایت همسر

از آن‌جا که وضعیت روحی زنان بر تداوم شیردهی



آشپزیه‌ن

میان وعده



دویماج تبریز

- نان لواش خشک - ۲ عدد
- پنیر - ۱۰۰ گرم
- کره - ۵۰ گرم
- گردوی خردشده - نصف لیوان
- سبزی
- معطر (جعفری، شوید...) - ۲ قاشق غذاخوری
- کشمش - به مقدار لازم

بود می‌توانید دستتان را مرطوب کنید.

- لقمه‌های دویماج را با گوجه یا خیار تزیین و میل کنید.
- گردو به دلیل داشتن امگا ۳ کلسترول بد را کاهش می‌دهد. ● منگنز و مس موجود در آن با تقویت متابولیسم یا سوخت و ساز بدن به کاهش وزن کمک می‌کند. ● گردو، منیزیم و فسفر نیز دارد.
- مقداری روی، آهن، کلسیم و سلنیوم وجود دارد.
- مصرف گردو می‌تواند به سلامت اسپرم‌ها و افزایش توانایی باروری در مردان کمک کند.

● ابتدایان‌های خشک را خرد کنید. ● خرده‌های نان را در کاسه‌ای بریزید و با حدود نصف لیوان آب مرطوب کنید و قدری زمان دهید تا نرم شود. ● توجه کنید که نباید خیلی نرم بشود در حدی که دیگر خشک و شکننده نباشد کافی است. ● کره را ذوب و روی نان‌ها بریزید و مخلوط کنید. ● پنیر را به قطعه‌های کوچک برش دهید و به مواد بیفزایید. ● در این مرحله به اندازه یک گردو از مخلوط را با دست بردارید و به شکل دایره یا بیضی درآورد اگر چسبناک