

پرسش و پاسخ

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

دکتر مجید کلاه‌دوزان

متخصص تغذیه

چهاراهی برای کاهش احساس گرسنگی ام پیشنهاد می‌کنید؟

روش‌های متعددی برای کاهش دادن و به تاخیر انداختن گرسنگی بیولوژیک وجود دارد که برخی از آن‌ها عبارت‌است از: افزایش مصرف غذاهای پر فیبر و کم‌کالری، خوردن میان‌وعده به‌طور منظم، تفاوت‌قائل شدن بین گرسنگی و اشتها، کنار آمدن با احساس کم‌گرسنگی، همیشه تأکید می‌شود با غذا اسالاد و سبزی خوردن زیاد بخوریم ولی میوه منع شده است. از نظر علمی میوه با غذا، منع مصرف ندارد و این که توصیه به مصرف سبزیجات می‌شود به دلیل این است که سبزیجات با دارا بودن فیبر بیشتر باعث سیری می‌شود و بهتر است میوه‌ها به‌عنوان میان‌وعده در طول روز مصرف شود و خوردن نان و پنیر با میوه اشکالی ندارد.

برای لاغری شکم، پهلوران‌ها چه کاری انجام‌دهم؟

با رعایت یک رژیم غذایی علمی زیر نظر کارشناس تغذیه و داشتن برنامه ورزشی منظم می‌توانید وزن خود را کاهش دهید و به تبع آن ساین‌تان هم کم می‌شود ولی به‌طور کلی برای کاهش اندازه دور شکم قندهای ساده مثل قند و شکر را حذف کنید و نان مصرفی خود را از نوع سبوس دار انتخاب کنید.

بهداشت

موارد استفاده از شست و شوی گوش

پزشکان هنگامی شست‌وشوی گوش برای برداشتن جرم گوش را انجام می‌دهند که عوارضی مانند کاهش شنوایی سرفه مزمن، خارش یا درد در فرد احساس شود. گاهی اوقات نیز اشیای خارجی مانند غذا، حشرات یا سنگ‌های کوچک نیز می‌توانند وارد گوش شود که شست‌وشوی آن را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. در این موارد هدف خارج کردن این مواد در سریع‌ترین زمان ممکن و جلوگیری از ورود آن‌ها به دیگر بخش‌های گوش با وارد کردن صدمه به کانال ظریف گوش است.

توصیه‌هایی به سالمندان برای فصل سرد

افت‌دما، سرمازدگی و زمین‌خوردن از شایع‌ترین مشکلاتی است که در هوای سرد گریبان سالمندان را می‌گیرد



کاهش درجه حرارت بدن به سطح خطرناک‌راهیوتر می‌می‌گویند و زمانی بروز می‌کند که سالمند مدت زیادی در سرما بوده و بدن حرارت طبیعی خود را از دست داده است. در ادامه به کاهش دمای بدن و پیشگیری از آن اشاره می‌کنیم:



سالمند

علائم کاهش درجه حرارت بدن

پوست سرد و رنگ‌پریده، احساس خستگی زیاد، خواب‌آلودگی، گیجی، احساس ضعف، اختلال در راه‌افتن، کاهش ضربان قلب، از جمله علائم قابل توجه در ارتباط با این عارضه است.

دکتر دلیری متخصص طب سالمندی برای پیشگیری از هیپوترمی، «ماندن در خانه، به حداقل رساندن زمان‌های حضور در بیرون از منزل، حفظ گرمای محل سکونت (بالای ۱۸/۵ درجه سانتی‌گراد)، خشک‌نگه داشتن بدن و لباس (لباس مرطوب بدن خیس باعث لرز و افت دمای بدن می‌شود)، استفاده از لباس‌های گرم، دستکش، شال و کلاه هنگام خروج از منزل و پوشاندن دهان و بینی در برابر سرما» را توصیه می‌کند.

سرمازدگی از دیگر مشکلات تمامی افراد به‌ویژه سالمندان در فصل سرماست. وقتی در دمای زیر صفر درجه قرار می‌گیرید، فرقی نمی‌کند چه سن و سالی داشته؛ باید مراقب باشید که بافت‌های پوست بر اثر سرما دچار آسیب نشود.

در صورتی که سالمندی مجبور به حضور در بیرون از خانه باشد، حتماً باید تمام قسمت‌های بدن را که در معرض سرما هستند، بپوشاند.

اما چنان‌چه فرد با حال‌اتی همچون سوزش، رنگ‌پریدگی، قرمزی پوست یا لرز مواجه شد، حتماً به خانه

برگردد یا از سرپناهی گرم استفاده کند.

زمین‌خوردگی از دیگر حوادث شایع در فصل زمستان برای سالمندان است.

استفاده از کفپوش و کفش‌های غیر لغزنده، اطمینان از تمیز بودن معابر و پله‌ها قبل از حرکت، از جمله اقدامات مؤثر در این زمینه است.

تغییرات جسمی در سنین بالا باعث می‌شود توانایی سالمندان برای تشخیص این که درجه حرارت چقدر پایین است، دچار اشکال شود.

این مسئله، به‌خصوص اگر فرد سالمند تنها زندگی کند و کس دیگری همراهش نباشد، می‌تواند مشکل‌آفرین شود. همچنین برخی عوارض پزشکی و شیوه زندگی بی‌حرکت ممکن است سالمندان را در معرض آسیب‌پذیری بیشتر حتی در سرمای خفیف قرار دهد.

برخی از بیماری‌ها ممکن است مانع از این شود که سالمندان در فصل سرد، گرم بمانند. دیابت، مشکلات تیروئیدی، بیماری پارکینسون، آرتریت و نقصان حافظه از جمله این بیماری‌هاست.

نشانه‌های کاهش درجه حرارت بدن

- ✓ دست و پای سرد
- ✓ صورت باد کرده
- ✓ پوست رنگ‌پریده
- ✓ لرزیدن (هر چند در برخی موارد هیپوترمی، لرز وجود

ندارد)

✓ کند شدن سرعت گفتار یا لکنت زبان

✓ خواب‌آلوده به‌نظر رسیدن

✓ خشمگین یا سردگم بودن

✓ آهسته‌شدن حرکات، اشکال در راه‌افتن یا دست‌وپا چلفتی شدن

✓ سخت شدن حرکت دست و پا

✓ کاهش سرعت ضربان قلب

✓ تنفس آهسته و سطحی

✓ از حال رفتن و از دست دادن هوشیاری

پیشگیری از کاهش درجه حرارت بدن

هنگامی که هوا سرد و توفانی است، در خانه بمانید. در اتاق‌هایی را که استفاده نمی‌کنید، ببندید و مراقب باشید پنجره‌ها باز نباشد و از نوارهای درزگیر استفاده کنید. در صورت لزوم حوله لوله‌شده پشت درز درها بگذارید.

هنگامی که بیرون می‌روید، برای مدت طولانی در سرما یا باد نمانید. هنگام خروج از منزل، چند لایه لباس بپوشید. پوشیدن دو یا سه لایه لباس گشاد‌ناز ک‌تر نسبت به یک لایه لباس ضخیم گرم‌ای بیشتری فراهم می‌کند.

مراقب باشید خیس نشوید زیرا خیس شدن باعث می‌شود به سرعت لرز کنید. اگر دچار لرز شدید، فوری به خانه برگردید؛ لرز ممکن است نشانه هشدار دهنده کاهش درجه حرارت بدن باشد.

سلامت

۶ ترند طلایی برای آشپزی راحت



اگر فلفل چیلی دوست دارید، اما دلتان می‌خواهد کمتر زبان و دهان‌تان را بسوزاند، فلفل را با چاقوی تیز از وسط دو نیم کنید، تخمه‌ها و روگ داخلی آن را بگیرید. سپس در آب سرد بیندازید. با این کار، تندی شدید فلفل چیلی گرفته می‌شود اما در طعم آن تغییری ایجاد نمی‌کند.



اگر نمی‌دانید کدام سبزیجات را باید در آب‌داغ و کدام یک را در آب سرد بریزید، این نکات را در ذهن داشته باشید سبزیجاتی که در زیرزمین رشد می‌کند به آب سرد و آن‌ها که روی زمین رشد می‌کند به آب‌داغ نیاز دارد.



برای نجسبیدن خمیر به سطح میز باید مقداری آرد روی میز بپاشیم اما اگر قصد پخت شیرینی را دارید توصیه می‌کنیم به جای آرد، پودر کاکائو بریزید تا عطر خوبی به شیرینی بدهد. این کار تأثیری در طعم خمیر ایجاد نخواهد کرد.



ترند این که پاستا و ماکارونی‌ها به هم نجسبند، استفاده از آب زیاد است. برای هر ۱۰۰ گرم پاستا، یک لیتر آب بریزید تا نتیجه عالی آن را ببینید.



اگر قصد دارید به سالاد نمک بزنید، این کار را حتماً پیش از افزودن روغن انجام دهید. در غیر این صورت، روغن اجازه جذب شدن نمک را نمی‌دهد.



برای این که گوشت قلقلی مزه بهتری داشته باشد، پیاز رنده شده را با روغن گیاهی کمی تفت دهید سپس با گوشت چرخ کنید. این کار نه تنها طعم بهتری به غذا می‌دهد، بلکه پیاز خام درون قلقلی‌ها هم دیده نمی‌شود.

بیشتر بدانیم

فرنگیس یاقوتی

مترجم



بانوان

همه چیز درباره خوابیدن در زمان بارداری

در زمان بارداری گاهی پیش می‌آید که شماروی تخت‌دراز می‌کشید و سعی می‌کنید به هر نحوی شده‌است بخوابید، متأسفانه دیگر نمی‌توانید و کم‌کم باید با خواب راحت‌و آسوده‌خدا حافظی کنید. مدل و وضعیت خوابیدن قبل از بارداری دیگر به کار شما نمی‌آید و باید وضعیت راحت‌تر دیگری برای خود بیابید. دلایل زیادی هنگام خواب باعث ایجاد ناراحتی و احساس ناراحتی در زمان باردار می‌شود.

۱ چرا دیگر نمی‌توانم در وضعیت بی‌کفایت می‌خوابم؟

وقتی شما باردار می‌شوید بدن شما تغییرات زیادی می‌کند که بعضی از این تغییرات باعث ایجاد مشکلاتی می‌شود که شما را مجبور می‌کند تا شکل خوابیدن‌تان را عوض کنید و متأسفانه با افزایش سن بارداری این مشکلات نیز بیشتر می‌شود. دلایل احساس ناراحتی در زمان خواب می‌تواند موارد زیر باشد:

بزرگ شدن شکم، کمر درد، سوزش سردل و معده، تنگی نفس و بی‌خوابی

۲ بهترین وضعیت برای خوابیدن در زمان بارداری کدام است؟

بهترین وضعیت خوابیدن در زمان بارداری خوابیدن به پهلو به‌خصوص پهلو چپ است. خوابیدن به پهلو چپ باعث خون‌رسانی بهتر به جفت و جنین می‌شود. بهتر است باهاوزانوهایتان را کمی خم کنید و یک بالش بین پاها ی خود قرار دهید. اگر در زمان بارداری از کمر درد رنج می‌برید بهتر است به پهلو چپ بخوابید و یک بالش زیر شکم خود بگذارید. اگر سوزش سردل و معده مانع خوابیدن شما می‌شود، می‌توانید چند بالش زیر سر خود بگذارید و کمی بالاتر از حد معمول دراز بکشید. اگر در زمان خوابیدن تنگی نفس دارید همچنین می‌توانید به پهلو بخوابید. اگر قبل از بارداری عادت داشتید به شکم یا پشت بخوابید ممکن است این پیشنهادها خیلی راحت به نظر نرسند اما بهتر است دست کم چند شب آن‌ها را به امید بهبود کیفیت خواب‌تان امتحان کنید. خوابیدن در یک وضعیت در طول شب تقریباً غیر ممکن است در نتیجه ایرادی ندارد اگر بخواهید به‌پهلو به‌پهلو شوید.

۳ از خوابیدن در کدام وضعیت‌ها باید در زمان بارداری اجتناب کرد؟

● خوابیدن به پشت

این وضعیت باعث ایجاد کمر درد، مشکلات گوارشی، هموروئید، کاهش فشار خون و گردش خون در بدن می‌شود. خوابیدن به پشت باعث می‌شود وزن شکم شماروی روده‌ها و یکی از رگ‌های اصلی بدن قرار بگیرد.

● خوابیدن روی شکم

با پیشرفت حاملگی و بزرگ شدن شکم و تغییراتی که در بدن ایجاد می‌شود شما عملاً دیگر نمی‌توانید روی شکم خود بخوابید.

دانستنی‌ها

نور درمانی برای آکنه مفید است؟

مطالعات پزشکان در آمریکا نشان می‌دهد، اگرچه نوردرمانی برای برخی بیماران مبتلا به آکنه مفید است ولی با اطلاعات موجود نمی‌توان به‌طور قطع گفت این روش اثربخشی و کارایی زیادی دارد و می‌تواند جایگزین آنتی‌بیوتیک شود.

به گزارش ساینس دیلی، در حالی که تبلیغات مختلفی درباره درمان آکنه با نورآبی وجود دارد، هنوز مطالعات مختلف کارایی و اثربخشی این روش را تأیید نکرده‌اند. آکنه یک التهاب پوستی است که به‌صورت جوش‌های قرمز و معمولاً چرکی در پوست (به‌ویژه صورت) ظاهر می‌شود و اغلب در نوجوانان شایع است. مصرف غذاهای چرب و شیرین التهابات آکنه را افزایش می‌دهد. اختلالات هورمونی، رژیم غذایی پرچرب، دستکاری جوش‌های صورت، استرس، استفاده از داروهای خاص و تغییرات جوی مهم‌ترین دلایل بروز آکنه است.



روزهای درد جوانانه
در فراموش نگید