خطر کاهش وزن با قرص‌های رژیمی

نتایج یك بررسی نشان می‌دهد مصرف قرص‌های رژیمی و ملین‌ها خطر ابتلا به اختلالات غذایی را افزایش می‌دهد.

در این بررسی آمده است: زنان و دختران جوانی که برای کنترل وزن از قرص‌های رژیمی و ملین‌ها مصرف می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات غذایی هستند. بررسی محققان آمریکایی نشان داده است: در میان افرادی که به اختلالات غذایی دچار نبودند مصرف قرص‌های رژیمی موجب شد ۱/۸ درصد آنان در مدت یك تا سه سال به این عارضه مبتلا شوند در حالی که این رقم در افرادی که این قرص‌ها را دریافت نکرده بودند یك درصد بوده است. به گفته محققان آمریکایی همچنین ۴/۲ درصد افرادی که برای کنترل وزن از ملین‌ها مصرف می‌کنند به اختلال غذایی دچار شدند در حالی که این رقم در افراد دیگر ۰/۸ درصد بوده است. محققان تاکید می‌کنند مصرف قرص‌های رژیمی و ملین‌ها به منظور کنترل وزن می‌تواند ترکیبی مضر برای بدن باشد. / ایسنا

کلینیک اورولوژی

آنچه از سوزاك باید بدانیم

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

سوزاك از شایع‌ترین عفونت‌های قابل انتقال از راه جنسی است که در واقع اصطلاحی عامیانه برای ابتلا به باکتری گنوکوك و کلامیدیاست که دو عامل اصلی ابتلا به بیماری‌های جنسی محسوب می‌شود.

نشانه‌های سوزاك

طی چند روز تا چند هفته بعد از رابطه جنسی پرخطر و محافظت نشده، با انتقال میکروب از فرد به فردی دیگر، احساس سوزش و خارش و گاهی درد در مجرای ادرار پدید می‌آید و در ادامه ترشحات غیرمعمول و غیرارادی از مجرای ادراری خارج می‌شود؛ به‌گونه‌ای که لباس زیر بیمار مدام لك می‌شود و در صورت فشار دادن طول مجرا، چرك و ترشحات خارج می‌شود. در بانوان، علاوه بر علائم فوق دردهای گاه شدید لگنی نیز شایع است.

تشخیص و درمان چگونه ممکن است؟

تشخیص بیماری عمدتا براساس علائم بالینی فرد و اخذ شرح حال دقیق است و در برخی موارد، اساس تشخیص را بر پایه کشت و اسمیر ترشحات ادراری فرد است.

نکته مهم، درمان سریع و همزمان فرد و همسر بعد از ابتلاست و این‌که تا بهبود حال عمومی و رفع کامل علائم، رابطه جنسی بدون محافظت نداشته باشند. احساس سوزش و خارش در مجرا، گاهی تا چند ماه بعد از درمان ادامه می‌یابد.

از یك بیماری عفونی تا ناباروری

در صورت عدم درمان مناسب و جدی، این اختلالات در مردان می‌تواند به بروز دردهای مزمن در مجرای ادراری، انتقال التهاب و عفونت به پروستات و بیضه‌ها منجر شود و همچنین عاملی برای تنگی مجرای ادراری و ناباروری شود.

عدم درمان صحیح در بانوان، ممکن است با عفونت‌های همزمان رحم و لگن همراه باشد که منجر به علائم شدید و گاهی چسبندگی در دستگاه تناسلی و ناباروری شود.

تنها راه پیشگیری از این بیماری، استفاده از کاندوم و پرهیز از برقراری رابطه جنسی پرخطر است.

رفع علت درد، کم‌کردن عوامل زمینه‌ساز درد و بی‌حس کردن عضو دردناک با استفاده از گیاهان دارویی

کنترل درد با نسخه گیاهی

فاخره بهبهانی

سلامت

داروهای مسکن یکی از پرطرفدارترین و پرفروش‌ترین داروهایی هستند که تنوع قابل قبولی داشته و بدون نسخه به فروش می‌رسند. با این حال به دلایل مختلفی از جمله عوارض داروهای مسکن، تداخل با سایر داروها و امکان اعتیاد به آنها رغبت افراد به مصرف مسکن‌های گیاهی رو به افزایش است. برای آشنایی با مسکن‌های گیاهی که بتوانند به تخفیف و کنترل درد کمك کنند با دکتر محمدعلی زارعیان، پزشك و متخصص طب سنتی ایران گفت‌وگویی انجام دادیم.

علل بروز درد متفاوت است. از نگاه طب ایرانی برای تسکین درد از سه مسیر می‌توان اقدام کرد. نخست؛ رفع علت درد که با دفع عامل درد صورت می‌گیرد. مثلا غذایی که باعث درد معده می‌شود را باقی یا عاملی که سبب شکم درد می‌شود را با اسهال دفع می‌کنیم.

دوم؛ کاهش تنش بافت دردناك و کم کردن عوامل زمینه‌ساز درد با استفاده از داروهایی که در طب رایج با عنوان ضدالتهاب می‌شناسند. داروهایی که می‌توان در این دسته نام برد تخم‌کتان، شوید، ناخنك، بابونه، تخم کرفس، روغن بادام تلخ، شلغم و روغن‌هایی که حرارت معتدل دارند و هر دارو با گرمی درجه یك. این داروها اثر گذرا دارند و مدتی بعد از ترك آنها درد به سراغ فرد خواهد آمد مگر این که سبب اصلی درد رفع شده باشد. ساده ترین داروی این دسته آب جوشیده ولرم است که در بسیاری از دردهای گوارشی به صورت خوراکی و حتی موضعی کاربرد دارد. استفاده موضعی از آب گرم نیز برای رفع درد عضلات و مفاصل به منظور افزایش خونرسانی به عضلات درگیر و دچار گرفتگی توصیه می‌شود که در طب رایج نیز کاربرد زیادی دارد.

سوم؛ استفاده از داروهایی است که سبب تخدیر یا بی حس کردن عضو می‌شود. این دسته دارویی با بستن مسیرهای عصبی از انتقال پیام درد به مغز جلوگیری می‌کند. شناخته شده‌ترین داروی این دسته ترکیبات حاصل از گیاه خشخاش است که قوی ترین انواع مسکن هستند و در طب رایج نیز به وفور مورد استفاده قرار می‌گیرند. مشکل اصلی این داروها علاوه بر اعتیاد، عوارض نامطلوب بر عملکردهای مختلف بدن است. از نگاه طب ایرانی، ساده‌ترین داروی دسته مخدرها یخ و آب سرد است که با سرد کردن عضو مانع انتقال درد در نواحی ضرب دیده و متورم می‌شود که از این روش در طب رایج نیز به کرات و با کمپرس یخ روی نواحی دردناك و ملتهب استفاده می‌شود. به جز مشتقات تریاك گیاهان دیگری مثل تخم کاهو و تاج‌ریزی نیز در این دسته قرار دارند. اگر بخواهیم نمونه‌هایی از گیاهان دارویی مسکن دسته دوم را نام ببریم باید به این موارد اشاره کنیم.

> بابونه یك دارو- غذاست که خاصیت ضددرد، ضدالتهاب و ضداسپاسم آن به اثبات رسیده و روغن آن از پرکاربردترین داروهای تسکین‌دهنده سردرد، قاعدگی دردناك و دردهای لگنی و مفاصل است

بابونه و شوید

بابونه یك دارو غذاست که خاصیت ضددرد، ضدالتهاب و ضداسپاسم آن به اثبات رسیده است. روغن بابونه یکی از پرکاربردترین داروهای مورد استفاده برای تسکین دردهای نواحی مختلف بدن اعم از سردرد، قاعدگی دردناك و دردهای لگنی و مفاصل است. دمنوش و جوشانده بابونه نیز از ترکیباتی است که به منظور کنترل درد استفاده می‌شود. به‌طور مثال برای بیماران مبتلا به سردرد دمنوشی از بابونه که با شیره انگور یا عسل طعم‌دار شده باشد تا شش بار در روز تجویز می‌شود که می‌تواند درد را به‌خوبی مهار کند. شوید نیز از دیگر گیاهانی است که برای تسکین درد مفاصل مورد استفاده قرار می‌گیرد و آثار ضد درد جوشانده و روغن آن در مطالعات بالینی به اثبات رسیده است.

آویشن و اسطوخدوس

از ادویه‌جات پرکاربرد در پخت و پز و طبابت، آویشن است. این گیاه معطر حاوی ترکیباتی است که باعث تسکین درد می‌شود و به‌صورت خوراکی و موضعی می‌توان از آن استفاده کرد. علاوه بر گیاه میخك، جوشانده آویشن با اندکی سرکه به صورت دهانشویه برای مهار دندان درد توصیه می‌شود. ضمن این‌که رایج‌ترین مسکن گیاهی مورد استفاده در تمام دنیا روغن یا اسانس اسطوخدوس است.

رزماری و زنجبیل

منابع طب ایرانی رزماری را با عنوان اکلیل کوهی می‌شناسند که به دلیل ترکیبات موجود در آن به صورت خوراکی و موضعی خاصیت ضدالتهاب و ضد درد دارد. همچنین زنجبیل از داروهای پرمصرفی است که بیشتر برای تسکین درد مفاصل و قاعدگی‌های دردناك استفاده می‌شود و آثار تسکین دهنده مواد موثره آن به اثبات رسیده و اثر موضعی این دارو بهتر از خوراکی آن گزارش شده است. نکته مهم در استفاده خوراکی از زنجبیل تحریك گلو و حلق با این گیاه است که برای کاهش این عارضه باید از عسل استفاده شود.

زردچوبه و زعفران

پرکاربردترین ادویه برای تسکین درد، زردچوبه است که آن را در ترکیب با روغن زرد (روغن گاو) روی موضع دردناك استعمال می‌کنند. کورکومین یکی از مهم‌ترین اجزای فعال زردچوبه است که آثار ضدالتهابی و تسکین درد آن در چندین مطالعه به اثبات رسیده، همچنین مطالعاتی که در چند دهه اخیر روی زعفران انجام گرفته آثار دارویی فراوانی از این گیاه گرانبها را گزارش کرده است. یکی از ترکیبات زعفران خاصیت ضد درد دارد که مصرف دمنوش آن با خاصیت تسکین درد در بیماران مبتلا به قاعدگی دردناك موثر است. البته دوز مورد استفاده زعفران بسیار اندك و در حد چند گلبرگ است.

سنجد و سیاهدانه

سنجد از میوه‌هایی است که به‌دلیل ترکیباتی که دارد با خواص ضدالتهابی، ضددرد و شل کنندگی عضلات برای پیشگیری و درمان دردهای اسکلتی، مفصلی و عضلانی مناسب است. این میوه علاوه بر تسکین درد برای پیشگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود. نکته مهم در مصرف سنجد خاصیت یبوست‌آور آن است که باید آن را بعد از غذا مصرف کرد. سیاهدانه نیز در گروه دانه‌های گیاهی با خاصیت تسکین‌دهندگی قرار دارد. پونه و نعنا هم برای التیام دردهای ناشی از نفخ و سردی مناسب‌اند. نکته بسیار مهم در استفاده از مسکن‌های گیاهی این است که بیشتر آنها برای افراد باردار منع مصرف دارند و نباید بدون اطلاع و اجازه پزشك مصرف شوند.

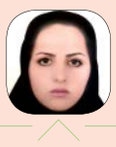
دانستنی‌ها

هر سرماخوردگی درمان نمی‌خواهد

یك متخصص طب سنتی به هموطنان توصیه کرد سرماخوردگی‌های ساده ویروسی را تحمل کرده و درمان نکنید. ناصر رضایی‌پور افزود: یکی از بیماری‌های شایع در فصل پاییز سرماخوردگی است که برای پیشگیری از آن نوشیدن دمنوش‌ها مانند عسل آبلیمو، آویشن، به و... توصیه می‌شود که در شربت عسل و آبلیمو؛ عسل به دلیل خاصیت ضدباکتریایی، ضدویروسی و ضدقارچی و آبلیمو با خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدعفونی‌کننده‌ای که دارد تاثیرات خوبی در مقاوم‌سازی بدن در برابر این بیماری ایجاد می‌کند. وی توصیه کرد: سرماخوردگی‌های ساده ویروسی را باید تحمل کرد، چراکه باعث دفع مواد زاید از ناحیه مغز و سینوس‌ها می‌شود. همچنین آب ریزش بینی و ترشحات را نباید درمان کرد. / مهر

جام خوراک

نکاتی برای نگهداری هر چه بهتر کشمش



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

کشمش یکی از میوه‌های خشك پر طرفدار در کشور ماست و امروزه بسیاری از ما از آن به عنوان جایگزین قند به همراه چای، در طبخ برخی غذاهای ایرانی و نیز پخت انواع مختلفی از شیرینی جات و کیك‌ها استفاده می‌کنیم. در این یادداشت راه‌های انتخاب کشمش خوب، بهترین روش‌های نگهداری و علائم افت کیفیت آن را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

انتخاب بهترین کشمش: در حال حاضر چهار نوع کشمش در بازار وجود دارد:

۱) آفتاب خشك: در آفتاب خشك می‌شود و رنگ آن در اثر تخمیر و نیز واکنش‌های قهوه‌ای شدن آنزیمی تیره می‌شود (کشمش پلویی).

۲) سایه خشك: کشمشی است که در سایه خشك شده و رنگ آن سبز باقی می‌ماند؛ مثل کشمش حاصل از انگور عسگری. بر خلاف تصور عموم این انگورها فاقد مواد شیمیایی از قبیل گوگرد یا تیزاب هستند.

۳) تیزابی: کشمشی است که رنگ زرد مایل به قهوه‌ای خرمایی دارد و در تولید آن از ماده قلیایی به نام تیزاب (مخلوط کربنات پتاسیم و نوعی روغن) استفاده می‌شود. این کشمش‌ها با ظاهر براقی که دارند قابل شناسایی هستند.

۴) انگوری یا طلایی: این کشمش‌ها، هم با تیزاب آغشته می‌شوند و هم در معرض دود گوگرد قرار می‌گیرند و رنگ آنها زرد کهربایی تا قهوه‌ای روشن است. این کشمش‌ها معمولا دارای مزه خاصی هستند و طعم طبیعی خود را از دست می‌دهند. ترکیبات گوگردی به منظور جلوگیری از واکنش‌های قهوه‌ای شدن مورد استفاده قرار می‌گیرند تا رنگ طلایی و زرد حفظ شود.

با توجه به این‌که در تهیه کشمش تیزابی و کشمش انگوری از مواد شیمیایی خطرناك. یعنی تیزاب و گوگرد. استفاده می‌شود، بهتر است دو نوع اول را برای یك تغذیه سالم انتخاب کنید. استفاده از گوگرد برخی ویتامین‌ها نظیر تیامین (ویتامین B1) و قندها و البته بسیاری از ترکیبات عامل طعم طبیعی میوه را از بین می‌برد.

نگهداری کشمش

کشمش بایستی در مکان سرد، خشك و تاریك نگهداری شود. از نگهداری آن در مکان‌های مرطوب بپرهیزید، زیرا امکان رشد کپك‌ها وجود دارد. اگر فضای کافی در یخچال برای نگهداری کشمش ندارید، می‌توانید از کابینت‌های تاریك استفاده کنید. فقط آنها را در نزدیکی گاز قرار ندهید. اگر کشمش را در دمای محیط نگهداری کنید، حداکثر تا شش ماه و اگر در یخچال و ظروف در بسته و غیرقابل نفوذ قرار داده‌اید می‌توانید زمان نگهداری را تا یك سال افزایش دهید. یکی دیگر از مشکلات، امکان حمله حشرات است پس قبل از نگهداری از نبود تخم حشرات یا خود حشرات مطمئن شوید.

سفت شدن یا خشك شدن بیش از حد

نگهداری طولانی مدت کشمش در هوای آزاد یا حتی در یخچال باعث سفت شدن آن می‌شود. به همین دلیل گفته می‌شود کشمش حتما باید در ظروف در بسته نگهداری شود. در یخچال نیز به‌دلیل کریستالیزه شدن قند موجود در آن ممکن است رفته رفته کشمش‌های سفتی داشته باشید. خشك یا سفت شدن کشمش به معنای فاسد شدن آن نیست، اما اگر هرگونه تغییر طعم، بو یا رنگ در آنها مشاهده کردید بهتر است آنها را دور بریزید. برای تازه‌سازی و گوشتی کردن مجدد کشمش می‌توانید از این روش‌ها استفاده کنید:

- ریختن کشمش‌ها در ظرف آب جوش و قرار دادن در ظرف تا زمانی که نرمی مورد نظر شما حاصل شود (به مدت ۱۰-۵ دقیقه)، سپس آبکشی و گرفتن آب اضافی با دستمال تمیز.
- کشمش‌ها را در ظرف مناسب ماکروویو به صورت یك لایه پخش کنید. مقدار بسیار کمی آب (۱۰ سی‌سی به ازای ۲۵۰گرم کشمش) روی آنها ریخته و در ظرف را بگذارید. سپس به مدت ۶۰- ۳۰ ثانیه در ماکروویو قرار دهید. ظرف را خارج و محتویات آن را هم بزنید و اجازه دهید دو سه دقیقه در دمای محیط باقی بماند. در نهایت آب اضافی را با دستمال بگیرید.

حل سودوکو ۳۴۵۰

۹	۳	۲	۴	۶	۷	۱	۵	۸
۶	۴	۱	۵	۳	۸	۹	۷	۲
۵	۸	۷	۱	۲	۹	۶	۳	۴
۲	۹	۴	۷	۸	۶	۳	۱	۵
۷	۱	۵	۳	۴	۲	۸	۹	۶
۳	۶	۸	۹	۵	۱	۲	۴	۷
۴	۵	۶	۸	۱	۳	۷	۲	۹
۸	۷	۳	۲	۹	۵	۴	۶	۱
۱	۲	۹	۶	۷	۴	۵	۸	۳

۱	۶	۴	۵	۲	۹	۸	۷	۳
۸	۲	۷	۴	۶	۳	۱	۹	۵
۵	۳	۹	۱	۸	۷	۶	۴	۲
۶	۴	۲	۹	۳	۸	۵	۱	۷
۷	۸	۱	۶	۵	۴	۳	۲	۹
۳	۹	۵	۲	۷	۱	۴	۸	۶
۴	۱	۳	۷	۹	۶	۲	۵	۸
۹	۵	۸	۳	۴	۲	۷	۶	۱
۲	۷	۶	۸	۱	۵	۹	۳	۴

۶	۵	۸	۱	۹	۶	۸	۲	۵
۲	۳	۷	۳	۴	۵	۱	۷	۶
۱	۹	۴	۲	۸	۷	۵	۶	۱
۳	۶	۲	۷	۲	۹	۴	۷	۳
۴	۷	۶	۱	۳	۲	۹	۵	۸
۸	۲	۵	۴	۶	۱	۲	۳	۷
۷	۸	۹	۶	۴	۷	۵	۱	۲
۱	۴	۳	۹	۲	۸	۶	۴	۵
۵	۶	۱	۵	۷	۳	۴	۸	۹

۴	۷	۶	۱	۳	۲	۹	۵	۸
۵	۱	۹	۸	۶	۴	۲	۳	۷
۲	۸	۳	۵	۷	۹	۶	۱	۴
۶	۴	۲	۳	۸	۵	۷	۹	۱
۹	۳	۱	۶	۴	۷	۵	۸	۲
۸	۵	۷	۹	۲	۱	۴	۶	۳
۷	۹	۵	۴	۱	۳	۸	۲	۶
۱	۶	۴	۲	۵	۸	۳	۷	۹
۳	۲	۸	۷	۹	۶	۱	۴	۵

۳	۲	۶	۸	۵	۹	۴	۷	۱
۶	۸	۹	۵	۱	۷	۴	۳	۲
۳	۲	۵	۴	۹	۸	۶	۱	۷
۸	۶	۳	۵	۹	۱	۴	۲	۷
۴	۷	۲	۸	۶	۳	۵	۹	۱
۵	۹	۶	۲	۷	۱	۳	۴	۸
۸	۱	۳	۹	۵	۴	۷	۲	۶
۷	۵	۸	۱	۴	۹	۲	۶	۳
۹	۶	۴	۷	۳	۲	۱	۸	۵
۲	۳	۱	۶	۸	۵	۹	۷	۴

سودوکو ۳۴۵۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

	۳			۵	۶			
۵	۷		۲			۸		
		۴					۳	
	۹							۸
۲								۵
۶							۹	
	۱					۴		
		۷			۹		۸	
			۸	۴				۱

			۸	۱			۴	
		۴			۵		۲	۱
	۹					۷		
۳							۶	
۵								۴
	۴							۲
		۳					۵	
	۲		۶			۴		
۴				۳	۹			

			۱		۵			
						۹		
			۶		۷			
			۳	۹		۴		
	۴				۵			
۴							۱	
۷								۳
	۲							۶
		۸					۴	
۹	۳		۲			۶		
	۶			۸	۷			

			۹				۷	۴
		۵			۳			۶
	۶					۸		
۴							۸	
۳								۶
۱							۹	
						۲		۵
		۹			۷		۲	۳
			۴	۸			۷	