

# سلامت

## نابناک

### راهکارهای نوین

### آفتاب سوختگی

دکتر من - دکتر مارتین وین مشاور سرطان پوست می گوید: اولین اقدام در هنگام بروز آفتاب سوختگی دوری از نور خورشید و ماندن در خانه است. هنگامی که خطر قرار گرفتن در معرض خورشید را به حداقل رساندید راهکارهایی برای درمان آفتاب سوختگی وجود دارد.

##### خنک کننده‌های پوستی

برای خنک کردن پوست آفتاب سوخته، یک حوله مرطوب را بر روی پوست قرار دهید یا از دوش آب سرد استفاده کنید. در مناطق آسیب دیده پوست، حوله مرطوب را به مدت (۱۰ الی ۱۵) دقیقه به صورت روزانه قرار دهید. استفاده از دوش آب سرد و مرطوب کننده‌ها به صورت روزانه توصیه می‌شود ولی باید توجه داشت که از چه مرطوب کننده‌ای استفاده می‌کنید.

##### لایه برداری از پوست و تاول‌ها

لایه برداری راهی طبیعی برای از بین بردن پوست آسیب دیده است. کارشناسان معتقدن تا بودی و ترکاندن تاولها به هیچ وجه مناسب نیست و روند در مان را کند می‌کند و احتمال ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد بنابراین فقط لایه برداری با شیوه‌ای متناسب مد نظر است. اگر تاولها سهواً ترکانده شد، لازم است به آرامی با آب و صابون ملایم آن را تمیز کنیم و از یک کرم ضد باکتری و پانسمان مرطوب برای بهبود آن استفاده کنیم.

##### مسکنی برای درد

تعدادی از داروها به کاهش درد ناشی از آفتاب سوختگی کمک می‌کنند برای مثال ایبوپروفن و پاناروکسن کاهش دهنده این درد است. پزشکان کاهش درد و کم شدن تورم و قرمزی را با این داروها در بیماران مشاهده کردند. علاوه بر مرطوب کننده‌ها، کرم هیدروکورتیزون یا دو پلین (۰/۵ - ۱/۰) می‌تواند درد و تورم ناشی از آفتاب سوختگی را کاهش و آن را بهبود بخشد.

##### حفظ آب پوست

افراد برای کمک به التیام زخم پوست خود نیاز به نوشیدن آب اضافی دارند. بعضی میوه‌ها و غذاها به حفظ آب بدن کمک می‌کنند برای مثال نوشیدن یک فنجان آب هندوانه به صورت روزانه توصیه می‌شود. نوشیدن آب میوه‌ها که سرشار از ویتامین است سبب می‌گردد که پوست با داشتن یک دامنه‌ی سالم از مواد غذایی بازسازی خود را آغاز کنند.

##### حفاظت از پوست

اجتناب از قرار گرفتن در معرض اشعه‌ی خورشید برای کل بدن ضروری است و این امر که فقط صورت را محافظت کنیم اشتباه محض است. افراد باید با استفاده از پارچه‌هایی با بافت محکم در برابر خورشید ظاهر شوند. این اختلالات در این افراد طبیعی است و برای کاهش اصطحکاک، سایش و راحت‌تر شدن خواب اضافه کردن پودر تالک در ملحفه‌ها توصیه می‌شود. در پایان ذکر این نکته ضروری است که هر کس باید با احتیاط و ایمنی کامل در معرض نور خورشید قرار بگیرد زیرا اشعه‌ی خطرناک خورشید بدون در نظر گرفتن سن، قومیت و نژاد سبب آسیب رسیدن به پوست فرد و در نهایت افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست خواهد شد.

### تخم هندوانه برای سلامت قلب مفید است



مهر-نوشیدن یک لیوان آب‌هندوانه‌یا خوردن هندوانه‌نه‌تنها موجب‌پرشدن معده می‌شود بلکه مواد مغذی از بین رفته‌رانیز احیاء می‌کند. تخم هندوانه به کاهش فشار خون کمک می‌کند. تخم های هندوانه منبع غنی سیترالین، اسیدآمینه غیرضروری،

هستند که دارای خاصیت ضدفشار خون است. این اسیدآمینه‌نه‌تنها موجب کاهش فشارخون شاهرگی می‌شود بلکه موجب افزایش آزادشدن اکسیدنیتریک هم می‌شود و بدین ترتیب به کنترل فشار خون کمک می‌کند.

برخی از افراد دوست دارند شیرینی‌های نوروز را خودشان در منزل تهیه کنند، این کار نه تنها باعث تنوع می‌گردد، بلکه یک نشاط و شادابی خاصی میان اعضای خانواده ایجاد می‌کند. همچنین تهیه و پخت شیرینی نوروز در خانه برای سلامت خود و افراد خانواده‌تان مفید است. متأسفانه در تهیه شیرینی‌های نوروزی اغلب از روغن نباتی هیدروژنه، روغن فنادی یا کره استفاده می‌شود و به ندرت از روغن مایع استفاده می‌شود. این امر به‌طور عمده به علت ماندگاری طولانی‌تر شیرینی‌های تهیه شده از چربی‌های اشباع است. در شیرینی‌های آموزش داده شده از کره استفاده شده است. شمای می‌توانید از کره‌های رژیمی که کم‌چرب‌تر هستند، استفاده کنید و یا مقدار کره را تا حدی کاهش دهید. به این نکته توجه داشته باشید که حداکثر تا ۱۰ درصد انرژی در یافتی روزانه می‌تواند از قندهای ساده مانند شکلات و شکر تأمین شود، بنابراین در مصرف شیرینی و شکلات زیاده‌روی نکنید.

#### باتون شکلاتی

- مدت آماده‌سازی شیرینی : یک ساعت به علاوه مدتی که خمیر باید بماند.
- مدت پخت: ۱۰ دقیقه برای هر سینی

##### مواد لازم:

۴۲۰ گرم آرد سفید، نصف قاشق چای‌خوری بیکنینگ پودر، یک عدد تخم مرغ متوسط، ۵۰ گرم یا نصف پیمانه شکر، ۹۰ گرم کره و شکلات تخته‌ای برای تزئین ۱۲۰ گرم

##### طرز تهیه:

- ابتدا سینی را چرب کرده و روی آن کاغذ روغنی بگذارید.
- آرد را داخل کاسه بزرگی الک کرده و شکر و بیکنینگ پودر را اضافه کنید.
- کره را تکه‌تکه کرده و داخل آرد بریزید و تخم مرغ را به آن اضافه کنید. سپس با یک قاشق چوبی و سپس با دست مالش دهید تا خمیر نرم و یکدست شود اما روغن نیندازد.
- خمیر را به شکل گلوله درآورده روی آن را بپوشانید و مدت یک ساعت در کاسه بگذارید، بماند.
- فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید. خمیر را تکه تکه کرده و با دست لوله کنید تا قطر آن به اندازه یک انگشت و طول آن به هفت سانتی متر برسد.
- شیرینی‌ها را با فاصله داخل سینی بچینید و هر سینی را ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید تا شیرینی‌ها طلایی رنگ شود.
- شکلات تخته‌ای را در ظرف نسوزی قرار داده و روی حرارت کتری بگذارید تا آب شود.
- پس از پخت شیرینی، دو سر آن را داخل شکلات آب شده فرو کنید و کنار بگذارید تا شکلات سفت شود.
- هر عدد از این شیرینی، تقریباً ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد

##### شیرینی سوسن دار فندقی

- آرد به کار رفته در تهیه این شیرینی، از نوع آرد کامل یا سوسن دار است و به این دلیل نسبت به بقیه شیرینی‌ها سالم‌تر است.
- مدت آماده‌سازی شیرینی: ۴۰ دقیقه به علاوه مدتی که خمیر باید بماند.
  - مدت پخت: ۲۰ دقیقه برای هر سینی

##### مواد لازم:

کند این تخم‌های هندوانه‌دارای تاثیر حفاظتی از قلب و تاثیر ضدکسایشی هم هستند و به همین خاطر ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. بیماران قلبی مصرف تخم هندوانه را در رژیم غذایی شان قرار دهند. تخم های هندوانه حاوی اسیدهای چرب

مونواشباع نشده، اسیدهای چرب پلی اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این چربی‌ها نه تنها به کاهش سطح کلسترول LDL کمک می‌کنند بلکه در تحت کنترل نگه‌داشتن کلسترول هم نقش دارند.

ایستا- در این مطالعه که روی صدها هزار نفر انجام گرفته، مشخص شد مصرف ماست می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون بالا را تا یک پنجم کاهش دهد. همچنین متخصصان مشاهده کردند تاثیر مثبت ناشی از مصرف پنچ وعده ماست در هفته زمانی بیشتر

می‌شود که افراد در کنار آن مقدار زیادی میوه، سبزی و خشکبار در وعده‌های غذایی خود بگنجانند. به‌گفته‌متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون، همچنین افزودن ماست به رژیم‌های غذایی سالم،

### تاثیر ماست در پیشگیری از فشار خون بالا



به کاهش خطرات طولانی مدت

فشارخون بالا در زنان کمک می‌کند. بررسی انجام شده اولین تحقیق در نوع خود است که به ارزیابی تاثیرات ماست روی فشار خون پرداخته است. در واقع مصرف روزانه مواد لبنی مخصوصاً ماست، خطر ابتلا به فشار

خون بالا را پایین می‌آورد. بررسی‌های پیشین حاکی از آن است که با کتری موجود در ماست نقش مهمی در

کمک به کاهش کلسترول بسازی می‌کند. همچنین ممکن است در کنترل قند خون نقش مفید داشته باشد.

# خرید از قنادی بهترین راه نیست!

### روش تهیه چهار نوع شیرینی خانگی برای عید نوروز

۴۱۰ گرم آرد سبوس دار، نصف قاشق چای‌خوری پودر زنجبیل، ۱۵۵ گرم پودر فندق، دو عدد تخم مرغ، دو قاشق چای‌خوری بیکنینگ پودر، ۱۵۰ گرم شکر، ۱۸۰ گرم کره، فندق دو نیم‌شده برای تزئین ۴۰ گرم

##### طرز تهیه:

- آرد، بیکنینگ پودر، دارچین، شکر و پودر فندق را در کاسه بزرگی با یکدیگر مخلوط کنید.
- کره را تکه تکه کرده و داخل آرد بریزید و تخم مرغ را به آن اضافه کنید.
- خمیر را خوب ورز دهید. برای این کار ابتدا با قاشق چوبی و سپس با دست خوب مالش دهید تا خمیر نرم و یکدست شود.
- خمیر را سه قسمت کرده و به شکل لوله‌ای با قطر چهار سانتی متر درآورده و هر یک را در فویل آلومینیومی پیچیده و به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید.
- پس از آن خمیر را خارج کرده و با چاقوی بسیار تیز به ورقه‌های پنج میلی‌متری بریده و در سینی قرار دهید.
- فندق‌های نصف شده را در مرکز هر شیرینی قرار دهید و هر سینی را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا رنگ آن قهوه‌ای روشن شود. سپس آن را خارج کرده و بگذارید خنک شود.

هر عدد از این شیرینی تقریباً ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد

#### ستاره‌های دارچینی

در تهیه این شیرینی، از دارچین استفاده شده است.

- مدت آماده‌سازی شیرینی: یک ساعت به علاوه مدتی که خمیر باید بماند.
- مدت پخت: ۱۲ تا ۱۵ دقیقه برای هر سینی

##### مواد لازم:

۳۵۰ گرم آرد سفید، دو عدد تخم مرغ زده شده، ۱۸۵ گرم یک پیمانه پودر شکر الک شده، ۱۵۵ گرم کره، دو



#### شیرینی مراکشی

این شیرینی پفکی است و با قرار گرفتن در دهان آب می‌شود. به علاوه، در تهیه این شیرینی از روغن استفاده نمی‌شود بنابراین چربی آن پایین است.

- مدت آماده‌سازی شیرینی: یک ساعت
- مدت پخت: ۱۵ دقیقه برای هر سینی

##### مواد لازم:

بادام ۱۲۵ گرم، یک قاشق غذاخوری عرق بهار نارنج، ۱۲۰ گرم شکر، ۶۰ گرم شکلات تخته‌ای، دو عدد سفیده تخم مرغ و مقداری کره برای چرب کردن ظرف

##### طرز تهیه:

- ابتدا سینی را چرب کرده روی آن کاغذ روغنی بگذارید و فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.
- بادام‌ها را بدون گرفتن پوسته روی آن، داخل آسیاب خرد کرده شکلات را رنده کنید و به بادام‌ها بیفزایید. عرق بهار نارنج را نیز به آنها اضافه کنید و خوب به هم بزنید.
- برای تهیه پفک در کاسه‌ای جداگانه سفیده‌ها را آن قدر بزنید تا کاملاً سفت شوند. پودر شکر را کم‌کم روی سفیده‌ها الک کرده و مخلوط کنید. دو قاشق غذاخوری از این مواد برداشته و کنار بگذارید.
- سپس مخلوط بادام و شکلات را به مواد پفک اضافه کنید و آهسته به هم بزنید تا مواد مخلوط شوند (اگر سریع به هم بزنید، پف آن از بین می‌رود).
- با کمک دو قاشق چای‌خوری که خیس کرده‌اید، کمی از مخلوط را برداشته و با فاصله در سینی بچینید و روی هر یک به اندازه یک فندق از مایه پفک سفید رنگ که کنار گذاشته بودید، بریزید.
- شیرینی‌ها را به مدت ۱۵ دقیقه در فر بپزید و پس از پخت، از فر خارج کرده و بگذارید خنک شود.

هر عدد از این شیرینی تقریباً ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد

### استرس عامل گسترش تومور سرطانی است

ایستا- تاثیرات روان شناختی استرس می‌تواند موجب آن شود که سلول‌های سرطانی تکثیر شده و به دیگر بخش‌های بدن گسترش یابد. تاکنون این نظریه که استرس بر افزایش شانس زنده ماندن مبتلایان به بیماری‌های کشنده تاثیر می‌گذارد توسط متخصصان ثابت نشده بود. متخصصان استرالیایی با مطالعه روی موش‌های آزمایشگاهی و مشاهده میزان آدرنالین بدن آنها دریافتند که این ماده شیمیایی تاثیر مخربی بر حیوانات مبتلا به سرطان می‌گذارد و موجب افزایش سایز رگ‌های لنفی بر اثر عبور میزان بیشتری جریان مایع از داخل آنها می‌شود. با افزایش جریان لنف، بیماری منتقل شده و گسترش آن را به دنبال خواهد داشت. دکتر کارولین لی گفت: استرس مزمن سیستم عصبی سمپاتیک را فعال کرده و بر عملکرد سیستم لنفاوی تاثیر گذاشته و در نتیجه سلول‌های سرطانی را گسترش می‌دهد. یافته به دست آمده حاکیست توقف اثرات استرس به منظور پیشگیری از گسترش تومورهای سرطانی از طریق مجراهای لنفی می‌تواند جهت بهبود مبتلایان به سرطان موثر باشد.



### این میکروب را در معده جدی بگیرد

باشگاه خبرنگاران- دکتر محمود اسحاق حسینی متخصص گوارش گفت: هلیوباکتر، این موجودات ذره بینی می‌توانند وارد بدن شوند و در دستگاه گوارش زندگی کنند همچنین پس از چندین سال، باعث بوجود آمدن زخم معده یا زخم بخش بالایی روده کوچک می‌شوند. عفونت ناشی از هلیکوباکتر پیلوری در برخی از افراد می‌تواند باعث ابتلا به سرطان معده شود، عفونت معده ناشی از میکروب معده از شایع ترین عفونت‌ها است که برای اغلب افراد، این باکتری باعث بوجود آمدن زخم یا علائم دیگر نمی‌شود.

داروهایی وجود دارد که باعث از بین رفتن این میکروب‌ها می‌شوند علاوه بر این با دسترسی بیشتر افراد به آب سالم و بهداشت، افراد کمتر نسبت به قبل به این باکتری معده مبتلا می‌شوند. این باکتری عامل اصلی زخم معده است. نفخ، فقدان احساس گرسنگی، تهوع، استفراغ و زخم‌هایی که سبب خونریزی معده یا روده می‌شود از علائم زخم معده به شمار می‌آیند.



### امکان اختلالات ژنتیکی در ازدواج‌های غیرفامیل

میزان- بتول آزاده گفت: زوجین در هر شرایطی و حتی در صورتی که هیچ سابقه معلولیت در افراد خانواده و بستگانشان نداشته‌ند به مراکز و کلینیک های مشاوره ژنتیک مراجعه کنند و با توجه به نظر متخصصان مربوطه ، عمل کنند. هرچند ازدواج های فامیلی ، بیشترین تاثیر را در بروز اختلالات ژنتیکی دارند و احتمال تولد نوزاد مبتلا به بیماری های ژنتیکی را به ۲ برابر افزایش می دهند؛ اما با توجه به توارث بیماری، اختلالات ژنتیکی ممکن است در ازدواج های غیرفامیل نیز بروز کند. آزمایش معمولی خون که قبل از ازدواج انجام می شود، فقط کم خونی زوج را نشان می دهد و هیچ تاثیری در تشخیص بیماری های ژنتیکی ندارد. اگر کم خونی هر دو نفر در این آزمایش مشخص شود، احتمال بروز بیماری تالاسمی در فرزند آنان، زیاد خواهد بود و نیاز به پیگیری های بعدی است که با آزمایش های تخصصی، نتایج قطعی به اطلاع زوج می رسد.

