

سلامت نامه



خستگی زودرس و بیماری قلبی

علوی- خستگی زودرس با فعالیت کم ممکن است علامت بیماری قلبی باشد و مراجعه به پزشک متخصص و پیگیری های لازم به منظور تشخیص به موقع ضروری است. یک پزشک متخصص قلب و عروق و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب اظهار می کند: تپش قلب، درد پشت جناغ سینه که ممکن است به هر دو دست انتشار یابد، تعریق، استفراغ، تهوع و تنگی نفس همراه با فعالیت و خستگی زودرس از علائم و نشانه های بیماری قلبی است. دکتر «زهره زندی» با تأکید بر جدی گرفتن درد قفسه سینه و مراجعه سریع به پزشک متخصص می افزاید: علائم یاد شده خطرناک و ممکن است به سکنه های قلبی منجر شود که مراجعه به موقع به پزشک می تواند در پیشگیری از عواقب جبران ناپذیر تأثیر به سزایی داشته باشد. به گفته وی، خستگی یکی از علائم بیماری های قلبی به شمار می رود که خیلی جدی گرفته نمی شود. وی خاطر نشان می کند: افرادی که با انجام فعالیت های عادی و محدود به خستگی زودرس دچار می شوند، به طور حتم برای بررسی وضعیت قلب و اطمینان از سلامت خود به پزشک متخصص مراجعه کنند.

نکته

سبک شدن کیف دانش آموزان

گروه اجتماعی- در راه مدرسه سنگینی کیف، دانش آموزان را اذیت می کند. دانش آموزان هر روز کتاب و دفترهای شان را همراه خود به مدرسه می برند. برخی دانش آموزان به دلیل داشتن کیف های غیراستاندارد و درست ننشستن در کلاس دچار مشکلات و ناهنجاری های قلمتی می شوند و بهتر است والدین به سبک سازی کیف فرزندان خود توجه ویژه ای داشته باشند. بهتر است دانش آموزان کتاب هایی را که نیاز ندارند هر روز با خود به مدرسه نبرند و همه دفترهای شان را حمل نکنند و از بردن وسایل اضافه خودداری کنند. اگر مکان کوچکی در کلاس به نگهداری از کتاب های اضافه دانش آموزان اختصاص داده شود، آن ها ناچار نخواهند بود هر روز آن ها را با خود حمل کنند. والدین نیز باید از خریدن دفتر و وسایل با حجم و وزن زیاد خودداری کنند تا دانش آموزان ناچار نباشند وسایل سنگین را هر روز حمل کنند.

علوی

چشم های قرمز و ملتهب، عطسه های پی در پی که تمامی ندارد و اشک های مداومی که می ریزد، همه و همه نشان از آلرژی های پاییزی دارد که با آمدن دوباره آن هایی را که گرفتار آن هستند، بی خواب کرده است. هدیه ناخواسته فصل رنگ ها به آن هایی که حساسیت دارند چندان خوشایند نیست و چاره ای جز تحمل ندارند، برخی به دارو درمانی رو می آورند و کمی از التهاب ها و علائم شان کاسته می شود اما دوباره با بی اثر شدن داروها، نشانه های بیماری بروز می یابد.

واکنش شدید سیستم ایمنی

آلرژی یا حساسیت، واکنش شدید سیستم ایمنی بدن به برخی عوامل و محرک های محیطی است که هیچ ضرری برای بدن ندارند اما اشتباه آن ها را مضر می شناسد و وارد فاز دفاعی می شود. شهروندی که سال هاست از این بیماری رنج می برد، به برخی علائم آن اشاره و بیان می کند: حدود ۱۵ سال است که از حساسیت فصلی رنج



فصل سوم و آلرژی های بی امانش

نسخه های درمانی برای آلرژی های پاییزی



نشده ام. یک پزشک متخصص داخلی، ایجاد حساسیت در بدن را به واسطه اتصال یک نوع ایمونوگلوبین در بدن به ماست سل ها و سلول های بازوفیل می داند که می تواند به صورت آسم، رینیت و کهیر بروز کند. دکتر «برآبادی» ادامه می دهد: ماست سل ها در سطوح پوستی، مخاطی و بافت زیر مخاطی اطراف وریدچه های بدن وجود دارند، به همین دلیل به محض ورود مواد آلرژن یا حساسیت زا به بدن تحت تأثیر قرار می گیرند و علائم بروز می کنند. وی خاطرنشان می کند: آلرژی با حساس شدن یک فرد مستعد با یک آلرژن خاص به وجود می آید و بیشترین میزان ایجاد آلرژی در دوران کودکی و اوایل بلوغ رخ می دهد. وی به علائم فوری تماس بیمار با مواد حساسیت زا اشاره و بیان می کند: علائم آلرژی پس از تماس بیمار با عامل آلرژن رخ می دهد که در بینی با خارش و ترشح آبکی، در پوست با کهیر، قرمزی و خارش و در ریه با سرفه، عطسه و ترشح همراه است.

به گفته این پزشک، «رینیت» آلرژیک یکی از بیماری های شایع است که عموماً علائم آن قبل از دهه چهارم زندگی بروز می کند و با افزایش سن کاهش می یابد. وی اظهار می کند: این بیماری در پاسخ به آلرژن های محیطی و فصلی مثل گرده گیاهان، گرد و غبار، هاگ ها، کپک ها و پروتئین های حشرات که در محیط و هوا پخش می شود و با عطسه، ریزش مایع از بینی، انسداد مجاری بینی،

خارش چشم، بینی، حلق و اشک بروز می کند. به گفته وی، اگرچه این بیماری فصلی است ولی در محیطی که فرد با عامل آلرژن در ارتباط است، به صورت مداوم وجود دارد. این پزشک متخصص می بین این که تشخیص آلرژی فصلی عمدتاً بستگی به تاریخچه دقیقی از وقوع بیماری همزمان با گرده افشانی گیاهان هرز، علف ها یا درختان مضر دارد، خاطرنشان می کند: موثرترین روش مهار بیماری های آلرژیک، دوری از برخورد با عامل آلرژن است. وی می افزاید: با خارج کردن حیوانات خانگی و به کارگیری وسایل تهویه در منزل، از بین بردن حشرات موذی مثل سوسک، نرقتن به محیط هایی که آلرژن وجود دارد می توان از علائم بیماری و بروز آن کاست حتی اگر لازم باشد تغییر محل سکونت پیشنهاد داده می شود.

درمان آلرژی

وی درباره درمان آلرژی هم اظهار می کند: اگر چه ریه از آلرژن به صرغه ترین روش کنترل بیماری است اما برای درمان بهتر است از داروهای آنتی هیستامین خوراکی به منظور رفع خارش بینی و حلق، ریزش اشک و قرمزی استفاده و می توان به هیدروکسی زین، فکسوفنادین، لوراتادین، سیتیزین اشاره کرد. به گفته وی، برای احتقان بینی هم می توان از قطره هایی مانند فنیل افرین به صورت محدود و کوتاه مدت و از داروهای ضد احتقان و در موارد شدیدتر از اسپری استفاده کرد.

آشپزی



مواد لازم

برنج ۵ پیمانه، فیله مرغ ۵۰۰ گرم، کره ۱۵۰ گرم، پوست پرتقال خلال و شیرین شده ۲ پیمانه، خلال بسته و بادام یک پیمانه، زرشک یک دوم پیمانه، زعفران دم کرده ۲ قاشق چای خوری، پیاز یک عدد، شکر یک قاشق چای خوری، جوهر لیمو، روغن، نمک و فلفل به مقدار لازم.

جواهر پلو

طرز تهیه

برنج را دم و پیازها را در کره نیمه سرخ می کنیم و فیله مرغ را با ادویه تفت می دهیم و با کمی آب می پزیم. زرشک را با شکر تفت می دهیم، سپس زعفران دم کرده را می افزاییم. به ازای یک پیمانه خلال پرتقال یک پیمانه شکر و دو پیمانه آب اضافه می کنیم، زمانی که جوشید خلال ها را می افزاییم تا به مدت ۳۰ دقیقه بجوشد. در آخر جوهر لیمو را اضافه می کنیم. برنج را در ظرف مناسبی می کشیم، مرغ را لای آن می گذاریم و با خلال ها و زرشک تزئین می کنیم.

گیاهان دارویی



ضد هیستری

علوی- «سکبینج» یا «سکبینه» گیاهی علفی و چند ساله و دارای خواص دارویی است. یک کارشناس گیاهان دارویی اظهار کرد: سکبینج به واسطه دارا بودن مواد موثر دارویی، ضد هیستری و رفع کننده بیماری هایی با منشأ عصبی، خارج کننده بلغم غلیظ از بدن و دفع کننده سنگ کلیه و مثانه است. «مسعود معماریانی» با اشاره به این که گیاه «سکبینج» با نام دیگر «بارزد» شناخته می شود، ادامه داد: این گیاه بوته ای از خانواده جعفری است که از صمغ آن برای مصارف دارویی استفاده می شود. به گفته وی، مصرف این گیاه همراه با نفخ، یبوست، درد سینه و مفاصل، نقرس و سردرد مفید است.

گروه صنعتی آبسکون

سازنده درب و پنجره

ترمال بریت

اختصاصی یوپی وی سی و توری های

آکار دئونی و آلومینیومی

با مناسب ترین قیمت

همراه: ۰۹۱۵ ۵۸۴ ۲۷۳۶

تلفن: ۰۹۳۷ ۳۵۹ ۳۵۴۹

فکس: ۰۵۸ - ۳۲۲۳ ۴۱۵۶

تلفن: ۰۵۸ - ۳۲۲۳ ۱۰۰۹

آدرس: بلوار مدرس - بین چهارراه دانش آموزو پل ۱۹ مهر

مدیریت: نیکدل

گروه صنعتی آبسکون

مجتمع تجاری بهارستان

چاپ و صنایع وابسته

نوشت افزار اداری، تحصیلی

نمایندگی فروش و خدمات

ماشینهای اداری

بجنورد، بلوار مصلی، نبش دولت ۷ (بهداشت)

تلفن: ۰۵۸۳۲۷۴۸۳۲۸-۲۹

همراه: ۰۹۱۵۱۸۴۲۲۶۱

۰۹۱۵۵۸۴۰۴۶۹

۰۹۱۵۱۸۸۴۰۲۹

ناصر ابراهیمی و پسران

