

### ایستگاه سلامتی

### آبرسانی با میوه های آبدار

برخی افراد بر این باورند که میوه های آبداری مانند هندوانه، طالبی، خربزه، لیمو و... می تواند به طور کامل آب بدن را تامین کند. در حالی که این میوه ها به رغم رطوبت زیاد به علت خاصیت مدر بودن، بخشی از آب بدن را از طریق ادرار دفع می کنند و چنانچه فرد احساس تشنگی داشته باشد باید از آب جهت رفع عطش استفاده کند.



### باید ها ونباید ها

## توت فرنگی کپک زده بخوریم یا نخوریم؟

توت فرنگی میوه ای طریف و ماندگاری بسیار کمی دارد. به محض برداشت توت فرنگی، بافت این میوه شروع به از دست دادن رطوبت کرده و نرم و حساس می شود. در اثر ماندگاری بیشتر، قسمت هایی از بافت توت فرنگی نرم و لزج شده و شروع به کپک زدگی می کند. توت فرنگی های کپک زده و گندیده که بوی فساد و الکل می دهد و تغییر طعم داده باید جدا و دور ریخته شده و بقیه اگر دچار چنین علائمی نشده بلافاصله مصرف شود.



### آیامی دانستید؟

قرار دادن پاها در سرکه سبب به مدت ۲۰ دقیقه می تواند به کاهش درد عضلانی، کاهش بوی نامطبوع ، کاهش درد آفتاب سوختگی های سطحی، رفع خشکی پوست، رفع قارچ انگشتان ، کمک به بهبود زگیل و رفع ترک پاشنه پا کمک کند. یک واحد سرکه سبب را با چهار واحد آب مخلوط و پاشویه کنید.



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

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

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

۷	۶			۴				
								۱
				۷		۹		
				۳	۹			
			۱		۵			

۷	۸							

## جنگ با گرمazedگی

<p><b>دمنوش عناب</b></p> <p>دمنوش عناب دارای طبع معتدل و تر یا سرد و تر لست که از بهترین دمنوش ها برای پیشگیری و درمان گرمazedگی در تابستان به شمار می رود.</p>	<p><b>شریت خاکشیر</b></p> <p>خاکشیر سرد است و می تواند در فصل گرما با کاهش دمای بدن به پیشگیری از گرمazedگی کمک کند.</p>	<p><b>شریت تخم شربتی</b></p> <p>تخم شربتی غنی از فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان های مفید است. شربت تخم شربتی از بهترین نوشیدنی ها برای جلوگیری از گرمazedگی است.</p>	<p><b>عرق کاسنی</b></p> <p>کاسنی دارای طبع سرد است و برای از بین بردن حرارت بالای بدن و رفع عطش نوشیدن یک لیوان عرق کاسنی در روزهای گرم توصیه می شود.</p>	<p><b>عرق بیدمشک</b></p> <p>عرق بیدمشک را می توانید با تخم شربتی ترکیب کنید تا به معجونی معجزه گر برای پیشگیری از گرمazedگی در روزهای گرم تابستان تبدیل شود.</p>
---	--	--	---	--

# روزانه چه میزان آب بنوشیم؟



نوشیدن روزانه هشت لیوان آب، توصیه ای است که اغلب از گوشه و کنار از زبان کارشناسان یا افراد عامی به گوش می رسد. میزان آبی که شاید نوشیدن آن به تصور ما کار ساده ای باشد اما در عمل نه تنها در طول روز وقتی برای مصرف آن پیدا نمی کنیم، بلکه تقاضای بدن در حدی نیست که میل به نوشیدن را در ما تقویت کند. بماند که برخی مشکلات گوارشی و کلیوی و ... نیز به فرد اجازه نمی دهد بتواند بیش از دو تا سه لیوان آب طی روز بنوشد. اما نیاز طبیعی بدن ما به آب چه میزان است؟ این پرسشی است که متخصصان طب نوین و سنتی در مورد آن اتفاق نظر واحدی ندارند و چون افراد جامعه از سود یا زیان این امر بی اطلاع هستند، بلاتکلیف مانده اند.

هیچ مستند علمی در پزشکی برای اثبات موضوع نوشیدن هشت لیوان آب در روز وجود ندارد و فرد سالم فقط در صورت تشنگی باید آب بنوشد. برای مثال آنها معتقدند فردی با مزاج سرد و تر بدنش نیاز به دریافت این میزان آب ندارد و حتی با مصرف مایعات دچار سوء مزاج می شود. همچنین متخصصان این مکتب براین باورند که آب بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی طولانی مدت نیست و دلیل آن راه به طور علمی این گونه توضیح داده اند که آب در زمان تشنگی شدید با تامین سریع حجم خون می تواند به طور موقت به رفع تشنگی فرد کمک کند اما اگر بافت های بدن به جهت تشنگی طولانی مدت، خشک و کم آب شده باشند دیگر آب

### الو دکتر

اقدامات ضروری که پس از تزریق ژل به لب باید انجام شود

## مراقبت ویژه از لب ها



در چنین شرایطی جهت حفظ زیبایی صورت مفید باشد.

امروزه استفاده از اسید هیالورونیک به عنوان ژل تزریقی به لب بسیار رایج است. اسید هیالورونیک ماده ای ژل مانند است که از نوع خاصی باکتری غیربیماری زا استخراج می شود. این ماده با متصل شدن به مولکول های آب موجود در بافت های لب، آن را برجسته تر می کند. البته لازم به ذکر است در صورت مراجعه به افراد غیرمتخصص این فرآیند می تواند آسیب های بعضا جبران ناپذیری چون آسیب به بافت لب، تورم و کبودی بعد از تزریق ژل لب، ایجاد زخم در ناحیه تزریق، واکنش آلرژیک، ایجاد عفونت، ازبین رفتن تقرن در لب ها، جابه جایی ژل در بدن، التهابات پوستی و ... در مراجعه کننده شود.

با توجه به حساسیت ویژه ناحیه صورت و به ویژه لب، پس از انجام این تزریق باید توجه ویژه ای به مراقبت های بعد از تزریق شود که در ادامه مهم ترین موارد را مرور خواهیم کرد.

### مراقبت های بعد از تزریق ژل به لب

۱. بعد از انجام تزریق از کمپرس یخ استفاده کنید؛ این کار عوارض جانبی چون تورم، خارش، کبودی و درد در محل تزریق را به حداقل می رساند.

۲. ۴۸ - ۲۴ ساعت بعد از انجام تزریق از انجام

### بیشتر بدانیم

## آیا کلسترول بالا ارثی است؟

**کلسترول بالا** از جمله مواردی است که ممکن است ما در کنار رنگ چشم، گروه خونی و ... از پدر و مادرمان به ارث ببریم. نوعی بیماری ارثی به نام **هیپرکلسترولمی خانوادگی (FH)** می تواند خطر ابتلا به **کلسترول بالا** و **بیماری قلبی** را در سنین پایین افزایش دهد به طوری که ممکن است فرد در ۱۸ سالگی به دلیل ابتلا به این عارضه دچار حمله قلبی شود. از هر ۲۵۰ نفر یک نفر با **سطوح بالای لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL (کلسترول نوع بد)**، متولد می شود. خبر خوب این است که اگر به **کلسترول بالای ارثی مبتلا باشید**، انتخاب های سبک زندگی و داروها می توانند به کنترل **کلسترول شما کمک کنند. نکته کلیدی این است که بدانید دچار این عارضه هستید؛ تخمین زده می شود ۹۰ درصد افراد مبتلا به هیپرکلسترولمی خانوادگی از ابتلا به آن آگاهی ندارند.**

ژنتیکی است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. جدی ترین شکل این بیماری هیپرکلسترولمی خانوادگی هموزیگوت نام دارد. این اتفاق زمانی می افتد که پدر و مادر هر دو، دی ان ای دارای نقص در ژن تولیدکننده این گیرنده منتقل می کنند. نوع دوم افاج یا هیپرکلسترولمی خانوادگی هتروزیگوت، شایع تر است و زمانی اتفاق می افتد که فقط یکی از والدین بدون گیرنده LDL باشد.

### علائم و نشانه های هشداردهنده اولیه

از دلایلی که بسیاری از مردم نمی دانند کلسترول

بیشتر افراد، کلسترول ژنتیکی بالایی ندارند. دکتر لزلزی چو، متخصص قلب و عروق در این باره می گوید در اغلب موارد کلسترول بالا به دلیل رژیم غذایی ناسالم، ورزش نکردن و افزایش سن ایجاد می شود. بااین حال هیپرکلسترولمی خانوادگی وجود دارد و باید جدی گرفته شود.

اومی گوید در صورت امکان، جمع آوری سابق سلامت خانوادگی شما اولویت اول است. اگر والدین بیولوژیک شما مبتلا به افاج هستند، احتمال ابتلای شما هم وجود دارد. افراد مبتلا به این عارضه نوعی پروتئین خاص - یک گیرنده LDL - ندارند که کلسترول بد را از خونسان خارج می کند گیرنده معیوب LDL هم می تواند باعث افاج شود). این مشکل نوعی بیماری



یاسمین مشرف  
گروه دانش و سلامت

بالایی دارند این است که این مشکل اغلب، علائم ساده و کوچکی از خود بروز نمی دهد. بدون غربالگری، سکنه تنها علامت کلسترول بالاست. با این حال در موارد شدید، علائم افاج قابل مشاهده است. این علائم عبارتند از:

- برجستگی های پوستی ناشی از تجمع کلسترول روی تاندون آشیل، آرنج، زانو یا دست (گزانتوم)
- رسوب کلسترول زرد در اطراف پلک (گزانتلاسما)
- ایجاد یک حلقه سفید در اطراف قرنیه (فوس قرنیه)

### چه زمانی باید به انجام آزمایش اقدام کرد؟

آکادمی کودکان آمریکا توصیه می کند اولین غربالگری کلسترول در سنین ۹ تا ۱۱ سالگی انجام شود. اگر سطح خطر بالا باشد، آزمایش می تواند از دو سالگی شروع شود.

دکتر چو می گوید: «این کار به یافتن افرادی که در معرض خطر بالاتری هستند، کمک می کند. می توان این افراد را با دقت بیشتری تحت نظر گرفت و رژیم غذایی آنها را تنظیم کرد.» در صورتی که این آزمایش را در سنین کودکی انجام نداده اید کالج قلب و عروق آمریکا توصیه می کند غربالگری سطح کلسترول را در ۲۰ سالگی انجام دهید. اگر عوامل خطر بالایی دارید، غربالگری باید سالانه انجام شود. در غیر این صورت، حداقل هر پینچ سال یک بار به دنبال انجام آزمایش باشید.

منبع: clevelandclinic.org

