قهوه: اعجابانگيز

. ۲. خوردن قهوه باعث چاق شدن می شود.

۵. کسانی که جوش صورت یا جوش آکُنه دارند از خوردن قهوه خودداری کنند.

۶. کسانی که روماتیسم دارند ۱۰ گرم قهوه سبز

را به مدت ۱۲ ساعت در آب خیس کرده سپس

.ی ۷.مصرف قهوه باعث تقویت عضله قلب می شود. ۸. دم کرده قهوه بر طرف کننده ســردردهایی

است که بعداز غذا به وجودمی آید. ۹. خوردن قهـوه باعث وسـواس و مالیخولیا

١٢. كساني كه كليه هاى ضعيف دارنداز مصرف

n'ñ. هُیچ گُاه قهوهای که دوبار جوشیده شده

۱۴.براُی بالارفتن فشارخون روزی یک فنجان

۱۵. کسانی که ورم شرائین دارند (شبیه

۱۸.مصرف قهوه باعث سفید شدن مومی شود. ۱۹. خوردن قهــوه تلخ و غلیظ اســهال را بند -۰ ۲۰ پس از بروزسر در دی که در اثر گاز نفت

با بوی زغال یا حمام یا بخاری و به طور کلی گاز کربنیک باشد قهوه را با سر که مخلوط کرده به

۲۱.افرادی که سنگ کلیه دارنداز خوردن قهوه

۲۲. کَسانی که در دهای مفصلی دارند قهوه برای آنهازیان آور است.

۰۰۰ - ۰۰۰ ۲۳. قهوه مقوی دستگاه مرکزی اعصاب بوده

و نوشیدن آن باعث نشاط و سرعت انتقال و درک مسائل می شود، به خاطر وجود کافئین در آن، البته

مصرف زیاد کافئین نتیجه عکس می دهد مقدار مناسب مصرف کافئین حدود یک تا ۱/۵ گرم در

۲۵.خوردن قهوه عمل هضم را آسان می کند. ۲۶. کسانی که ورم پروستات دارند قهوه خیلی

۲۸. قهده از فسیاد و کیم خور دگیر دندان

روزاست که یک فنجان قهوه کفایت می کند.

نقاهتاز مصرفقهوه خوددارى كنند

. ۲۷.کسانی که واریس دارند قهوه ک

ئىمصوف كنند

روماتیسم) قهوه ننوشند. ۱۶. کسانی که مشکلات قاعدگی دارند کمتر

وەبەمورىد. ۱۷. مصرف زيــاد قهوه باعث ، عفونتادرارُیخُانههای ٔحاملهمیشود. ۱۸.مصرف قهوهباعث سفیدشدن موم

بيشاني بماليد

. طبع آن سردو خشک است. ۲. کسانی که سکته قلبی یامغزی کردهاند. کنندقهوه راخیلی کم خورده یااصلا نخورند. ۳. کسانی که پوکی استخوان دارندُ قَهوه کم

s مصرفكننه

میل کنند

قهوه خودداری کنند.



نوشيدن آبزياد **در وعده سحري توصيه نمي شود**

مصرف آب به مقدار زیاد در وعده سحری بهویژه بین غذا توصیه نمی شود چون موجب رقیق شدن شــيره معده و آنزيم های گوارشی شده و روند هضم غذارامختلميسازد.

وعده سحري بهتر اســت مثل وعده ناهار كامل باشد و غذای اصلی در این وعده مصرف شود. انواع خورش ها، پلوهای مخلوط با حبوبات و سبز یجات به همراه مرغ، ماهی یا گوشت و ماست برای این وعده

مصرف یک تا دو واحد سیز بحات و میوههای تازه ومتنوع در وعده سحری توصیه می شود. همچنین مصرف چای کهرنگ همراه ۳ - ۲ عدد خرما و یک وان شربت عسل، در این وعده توصیه می شود. روز دداران برای جلوگیری از تشنگی باید از مصرف

غذاهای پر چرب، سـرخ کرده، شــور، زیاد شیرین، کلهپاچه، چای و ادویه جات زیاد در وعده ســحری فودداری کنند مصــرف مواد قندی و شـــیر پنی ر ارک زیاد در وعده سـحری، منجر بـه کاهش قندخون، سرگیجه، بی حالی، پرخاشگری، عصبانیت و ضعف ناگهانی می شود. مصرف زیاد چای در وعده سحری باعث افزایش دفع ادرار، تشنگی، که آبی بدن و از دست دادن املاح خواهد شد. پیروی از برنامه ۔ غذایی متنوع حلوی چهار گروه اصلی غذایی اعم از نان و غلات، میوهها و سیبزیها، گوشت، حبوبات و تخُومرغ و شُــُير و لُبنيات در ماه مُبارک رمضُان، ضرورت دارد. با رعايت تنوع و تعادل در مصرف اين غذاهانیازهای تغذیهای بدن تأمین می شود.



ابراهيم رزم پا

اوریون بیماری ویروسی و مسری است که در بین کودکان شایع است ودرصد بسیار کمی از افراد بالغ رامبتلامی کند، مسأله مهم درباره این بیماری این دو جنس زن و مرد دارد و عوارضی مخصوص یکی از وحنس که کری بکطرفه عارضه این سماری اس ر. ئەبىن دوجنس شايع است تاجايى كەپژوھشگران شايعترين علت كرى يكطرفه اكتسسابي را اوريون ىدانند. تورم لوزالمعده از ديگر عوارض مئا اوریسون بر دو جنس زنان و مردان است. اگر تورم ا لوزالمعده در بیمــار روی دهد، بیمــار درنهایت به



ديابت مبتلا خواهد شد تورم بيضه ياأركيت عارضه بیماری اوریون در مردان است و امکان دارد عقیمی ... رابه دنبال داشته باشــد بیماری اوریون در زنان نیز باعث تورم تخمدان میشــود که مشکلات خاص فودرا ایجاد خواهد کرد. معمولاً اولین سوال از کسانی که به علت عارضه کری یکطرفه به پزشک مراجعه می کنند، ابتلابه اوریون است؛ چرا که این عارضه بیشتر به علت ابتلابه اوریون به وجود می آید. این بیماری معمولاً دوره کمون یا مخفی دارد که هیچ نشانه ای از خودبروز نمی دهداما پس از ظاهر شدن معمولا در تورم دو طرف غدههای بناگوشی خود رانشان می دهد مساله مهم این است که کــُودکان بهخصوص کودکان پســر پــس از ابتلابه اوریون بایسد به طور کامل اســتراحت کنندو ضمن مصرف برخــی داروهــای خاص و مصرف بیـُشــتر ... عود را تقویت کنند تاامکان بروز این عوار ض در خـود را به حداقل برسـانند. اگر کســی اوریون بگیرد و استراحت کافی نداشته باشد احتمال بروز عوارضُ این بُیماری در وی بســیار بالا خواهد رفتُ باید درنظرداشت برخی عوارض اُجتنابُناپذیرند، اما قطعاً کسی که به پزشک مراجعه و به توصیههای پزشک عمل کندامکان شکل گیری عوارض را به پر مراتب کاهــش خواهد داد. در برخــی موارد ممکن است فرد بیماری اوریون داشته باشد و نشانه های این بیماری همچون تورم دوطرف غدههای بناگوشی در فرد بروز نکنداما وی به عـوارض این بیماری مبتلا خواهد بود، مسـاله مهم این اسـت که این بیماری ـری اســت بنابراین کودک مبتلا را باید ایزوله کردوبا جلوگیری از حضور وی در مدارس، مهدکودک و مراکز اینچنینی از سرایت این بیماری به سایر کودکان جلوگیری کرد ضمن این که تزریق واکسن اوریون جزوضروریات بین کودکان است که بهترین راه کنترل بیماری اوریون پیشگیری است که پیشگیری شامل تزریق واکسن وایزوله کردن کودک مبتلا به این بیماری می شود و در صورت ابتلاحتما بایداستراحت کافی و تغذیهمناسب داشته باشد.



درباره جراحي پلاستيک پلک چه مي دانيد

چشمهای ورم کرده

چشم واطراف آن مهم ترین عناصر صورت هستند همانطور که سن بالامی رود پلکها کش أن شيل شُده و ماهيجه هاي ظريف داخل بوستي بیشوند به دنبال آن، چربیهای زیادی زیر بلك بالا و پايين جمع شـده و به أن حالت پف آلود ہے۔۔۔ ہر پییں جمع سدہ وبه ان حالت بقد الود می دھند ھمچنین باسنگینی ای که ایجاد می کنند باعث افتادگی ابرو می شوند به دنبال آن علاوه بر رى رسىر بىلى كى بىلىنى سىد خورى يى بورىي سىيار نادرند، ولى ممكن است اتفاق بيفتد. ھمانند قىماندن جاى برش، افتادگى پلک ياآسىب بەقرنىه. چگونە بايد آمادەشويد؟

چـه کسـانی بـرای ایـن جراحی مناسـب

خانمها يا آقاياني كه پلكهاي پايين يا بالاي آنها

عالت پف آلود دارد، یا در قسمتهایی بر جسته بوده،

یاافتادگی یا پوست اضافی داردو مایلند چهرهشان تغییر کند تا جوان تر و شاداب تر به نظر برسند،

کاندیُــدای این عُملٌ هُســـتند. اینُ عمل عُـــلاوه بر مزایای فوق می تواند حــس اعتماد به نفس را در فرد

تقويت كند البته نبايد تصور شود كه بااين عمل تمام

مست ریبین عورت به مستان و روعی و مستعی حل می شود. بینابر این به سیار اهمیت دارد که فرد از نظر روحی و روانی با ثبات بوده و انتظارات معقولی از نتایج جراحی داشته باشد. بلغار و پلاستی ممکن است

همراه با جراحیهای دیگر همچون بالا بردن ابرو و

همانند دیگر جراحیها بلفاروپلاستی هم ممکن

عوامل متعددی بسرای ابتلا به صرع وجسود دارد،

توها معندی بسری بسر به سری و بسرد در در . یکی از آنها بحث ژنتیک است. همچنین هر گونه مشکل برای مغز مانند عفونتهای مغزی، ضربه،

خونریزی و سرطان مغزی که موجب شود تا عفونت

از جمجمه رد شود و به مغز برسد، می تواند به تشنج منجر شود. کم و زیاد شدن برخی مواد در خون مانند

افزایش یُا کاهش قند فرد را دچار تُسنَج می کند، همچنین امکان دارد درصورت کاهش اکسیژن و

بر اثرٰ سکّتههای قلبُی که براُسـاس آن خون به مُغَزُ نمیرسد،فرددچار تشنجشود.

م مصرف برُ خـــی داروها به ویژه داروهـــای اعصاب و روان مخصوصاً آنهایی که خواب آور هستند و داروی ترامادول که متاسفانه توسط جوانان به وفور مصرف

می شــود می تواند بدون زمینه ارثی موجب تشــنج شــود. حتی امکان دارد فرد در کودکــی دچار صرع

م منوز علت مشخصی برای تشنج مطرح نشده است و پزشکان معتقدند، صرع طیفی است که می تواند از

یک چشم به هم زدن چند ثانیهای تا صرعهای پشت

اًگر فَرد دارو را قطع کند، صرع مداوم پیدا می کند

وارُدمیشُود و حُمله بعدی بیمار نامشخُص است. درُ ۵درصدباقیمانده کسانی کهدارور اقطعمی کنندوارد

فاز صرع مداوم مى شوندو صرع يايان نمى پذير دحتى

ممکن است در صورت عدم درمـــان به مرگ منجر

۔ برخیے داروهای ضدصرع بسرای درمان میگرن و

افسردگی هم تجویز میشوند و قطع ناگهانی آنها می تواندبروز تشنجهای مداوم را ایجاد کند.

تابلوی بالینی صرع به شـکل حرکتی اسـت، اما

گاهی حسے نیز بوده و فرد مبتلا موقع تشنج، بوی تندی احساس می کندیا توهم بینایی و شنوایی در او

بچەھاى دېستانى دىدە مىشــود، اين بچەھا وسط

کودکی شودو در بزر گسالی نیز ادامه یابد

ی ررے جم پدیرد این جراحی عوارض و پیامدهایی دارد؟ نماند د ع

پ نی کی برای از این کردر میان بگذارید. اختلالات دیدرابا پزشک تان در میان بگذارید. سپس یک معاینه دقیق به خصوص از پلکها و صورت شــما به عمل می آید. در این معاینه پزشک به وضع پلکها، میزان پوست اضافی آن، کیسههای چربی در پلک بالا و پایین، افتادگی پلک و وضع ابرو توجه می کند. عکسهای فتوگرافی از چشــمانتان تهیه میشــود این عکسها که از جهــات و زوایای مختلفی گرفته می شود، به برنامه ریزی عمل جراحی وارزیابی نتایج کوتاه وبلندمدت کمک می کند.

ما از دوهفته قبل از جراحی از هرگونه دارو که ز دو هفته قبل تادو ماه بعداز جراحي از كشيدن

ــه مشـــاوره ابتدا تاریخچه دقیقی از وضع رر . بزشکی و ســــلامت شما اخذ می شـــود. پزشک باید از هر گونــه بیماری احتمالی مثــل دیابت، تیروئید، ر در رکز ہے۔ بیماریھای قلبی و عروقی، کلیوی، کبدی واعصاب در شما مطلع شود. هر دارویی گه مصرف می کنید، بایدبهاطلاع پزشک تان برسد. همچنین بیماری های چشمی آب سیاه، آب مروارید، خشکی چشم یا

ا در رحت بین ریز عی ریز طوله تارو که باعث اختلال در انعقاد خون می شود مثل آسپرین، پروفن ومفنامیک اسید، باید اجتناب کنید. همچنین

اســت با پیامدها یا عوارضی همراه باشــد احتمال بروز پیامدهایسی همچون تورم، کبودی، بیحسسی بُوسُت پلک و تغییراتی دُربینایی همچون دوبینی به وجود آید که در مدت کو تاهی بهبود یافته و هیچ گونه اثری از آن برجا نمی ماند عوارض این جراحی گرچه

سيگار وقرار گرفتن در معرض نور شديد آفتاب پرهي .در مشاوره نهایی در مور دانتظارات شماواین که چقدر مى تواندواقعى باشدونتيجه عمل بحث خواهد

عملجراحي

این عمل معمولا بـه صورت سـر پایی و حداکثر حضور چند سـاعته در کلینیک انجام می شود. در اکثر موارد عمل بااستفاده از داروهای بی حس کننده موضَعی همراه با داروهای تزریقی آرامبخش صورت می پذیرد اگر قرار باشد که هر دو پلک بالا و پایین ی احم. شـود، ابتدا در پلک بالا، مقداری از پوست یا ماهَيچەزير أَن وغددچُربى اضافەرابرداشتُه وُسپس پوست را با استفاده از نخهای بسیار ظریف بخیه می کنند. آنگاه پلک پایین را با استفاده از برشهایی ی که یاداخل پلک یا درست زیر مژه و روی پوست است باز کرده و مانند پلک بالا پوست ماهیچه و چربی های اضاف برداشته می شود خوشبختانه به علت قرار گرفتن این برشها در چینهای طبیعی و روش دقیق و ظریف بستن برشهامعمولا پس از مدتی اثر بسیار کمی از آنهاقابل رؤیت است.

بعداز جراحي چه نگاتي را بايد دانست و رعايت

براحــی حدودا ۲ ســاعت به طــول می|نجامدو پس از چندساعت از کلینیک یا بیمارستان مرخص سى شــويد. بعد از عمل ممكن است كمى درد، تورم، کیودی، اختلال در دید، دوبینی و بی حسی پلکهارا حساس کنید. از مسکنهایی مثل استامینوفن برای تسكين مي توان استفاده كردولي از خوردن أسپرين

و پروفن خودداری کنید برای دو روز اول استفاده از -- پرس یخ از میزان تورم می کاهد. در روز چهارم به پزشک مراجعه کنید تاپس از بررسی بخیه هاکشیده

ر در زمان ترخیص از کلینیک نکات زیر را به خاطر درارس مر عیس ر عیسیات داد و روز رب عصر ۱۰ از بلند کردن اجسام سـنگین (بیـش از ۱۰ کیلوگرم)جتنابکنید.

.. ۳.هنگامخواب سر بالاتراز بدن باشد. ۴. دستورات پزشک خُود را در مورد تمیز کردن چشمواستفادهاز پمادیاقطره رعایت کنید. ۵. در صورت بسروز هر گونه در د مجدد یا شسدید، اختلال در بینایی، تورم چشــم، خونریــزی، درد در قفسه ســینه، تنگی نفس و تپش قلب غیرطبیعی

ساسه سیسه نمایی نمان و بین سابه عوربیعی بلافاصله باپزشک خودیابیمارستان تماس بگیرید. تا تقایع زخم محل جراحی گاهی ۶ماه یا بیشتر زمان لازم دارد تامحوشود در پلک بالا گاهی دانههای سفید که حاُوی چربی است دیده می شود که پزشک به راحتی و به طور سسر پایی آنها را بیرون می آورد. در ۶ ماه اول در حدامکان از قرار گرفتن در معرض نور خورشسید

خودداري كنيد . نر اکثر بیماران نتیجه رضایت بخش اس از شکل پلکهاو قیاف جوان تر و شاداب تر خود خرسندند. برای برخی ممکن است افتادگی پس از چندسال مجددا ایجاد شود ولی برای برخی تا پایان عمرنتايجخوب بابرجاست

درمان شود،امكان بهبود كامل وعدم عود وجود دار د.

براین اساس توصیه می شود چنانچه بااین مشکل واجه شدند به پزشک مراجعه کنند تا پس از معاینه

باید خانواده و بیمار توجیه شوند که درمان صرع ولاتی مدت است و مصرف دارو حتماً باید با نظر

پزشک باشد، زیرا برخی از این دارُوها عوارض خونی و

وليه وانجام نوار مغزى وجود صرع مشخص شود.

درباره عوامل ايجاد كننده صرع

كودكاني كهموقع املاء كلمات راجامي اندازند

على باغبانيان روانبزشك



املاء نوشتن دو یا چند کلمه را جا می اندازند و بعداز معمولاً از این بچهها بهعنوان کسانی که در باغ

علت این رفتار تشنج اسـت که هوشیاری کودک رامختل می کند و همراه با علایم حرکتی و حسی نیست، متاسفانه اولیای دانش آموزان و مدرسه " این رفتار را به بازیگوشی کودک نسسبت می دهند در حالی که با انجام نوار مفزی می توان وجود یا عدم وجودآنراروشن کرد.



نوع دیگری از صرع وجود دارد که بــه آن «صرع می شود و حتی ممکن است شکم او را برای معاینه با: کنند

مبتلايان به صرع شكمي بعداز دل در د دچار خوابآلودگی میشوند که این مورد نیز با نوار مغزی قابل تشخیص است. در برخی شهرها و روستاهای کوچک، صرع را ناشی از «جنزدگی» میدانند و اقداماتی انجام میدهند که موجب مزمن شدن بیماری می شـود. در حالی که اگر این بیماری زودتر

د،بنابراین ضمن مصرف داروباید چسی پیجسی و آزمایشهای خونی نیز انجام شوند. معاینه بالینی و آزمایشهای خونی نیز انجام شوند. ممکن است فرد پشت فرمان و موقع رانندگی دچار تشنج شود، یاموقع شناکردن حملات تشنجی می شود. بنابراین صرع بیماری مهمی است که باید می شود. بنابراین صرع بیماری مهمی است که باید برای درمان آن اقدام کرد. داروهای مختلفی در این زمینه وجود دارند واگر فرد دچار عارضه شد، به هیچ عنوان نباید آنهار اقطع یا کم کند، همچنین تغییر در

داروها و زمان مصرف آنها حتماً باید زیر نظر پزشک باشد از نظر علمى داشتن رژيم غذايي براى مبتلايان به صرعُ اثبات نشده است، اماً تجربه درمانگاهی نشان داده اســـت که برخی میوهها و غذاهای ســرد مانند خیار، آبدوغ، گرجه وبادنجان موجب صرع می شود زیرا محیط خون راقلیایی می کند، بر عکس مصر ف خرما، عسل و کشمش قادرند با تغییرات PH خون از بروز صرع جلوگیری کنند. بی خوابی یکی از عوامل عمده بروز تشنج است. از همین رو توصیه می شود عنده برور نسخ ست. را معین رو وسید عی سود متالیان به صرع بیش از دو ساعت جلوی تلویزیون ولپتاپ نشینند، نور منقطع مانند مینایی که خاموش و روشن می شود، نباید به این افراد برخورد کندز برامی تواند به تشنج منجر شود. استرس نقش مهمی در تشدید صرع دارد، همچنیس به لحاظ فانونى چنانچه فردمبتلابه صرع قصداز دواج دارد ـر آینده خود را از بیماریاش باخبر ین بیماری منعی بسرای از دواج ندار دو فرد می تواند ندگی معمولی خود را داشته باشد به شرط این که بامصرف به موقع داروها و زیر نظر پزشــک بیماری

اكنترل كند

۳۱. قهوه از خطر ابتلابه سرطان جلوگیری

. . . میشود. ۳۳. کسانی که استهال مزمن دارند از خوردن

ازبرداشتنغيرضروري آپاندیس کودکان پرهیز شود

د كتر سعيد طرلان

با توجه به شیوع زیاد در د شکم در کودکان، گاهی آیاندیس بادر دهای دیگر ،اشتباه گرفته شده و منجر پ تا ب ر کی در در مان می شود که خود عوارض متعددی به تأخیر در در مان می شود که خود عوارض متعددی را در کودکان در پی دارد. آشسنایی با آپاندیسیت و تُشـُخيُصهای افتراقی آن در کـودکان، برای همه تُبااینُ گونه کودکان در یزشکانی که در سطح نخ بر نماس هستند،سیار کمک کنندهاست. امروزه ثابت شده آپاندیس بر سیستم ایمنی بدن تأثیر داشته و در تولیــد آنتی بادی هانقش بســزایی دارد. توصیه ری آب سی شُود در کودکان از برداشـــتن آ پاندیس همُراه با نجام جراحیهــای دیگر یا برداشـــتن غیرضروری آپاندیس، بهطــور جدی خودداری شــود چرا که از یک ســواعمال جراحی غیرضروری و از سوی دیگر جراحی که با تأخیر انجام شـــود، هــر دو می توانند كحال وآينده كودكان رابه خطر بيندازند