

آنتی بیوتیک در صورت فراموشی چگونه باید مصرف شود؟

یک پزشک عمومی گفت: در صورت فراموش کردن مصرف یک دوز آنتی بیوتیک باید اقداماتی را انجام دهید تا اثربخشی درمانی حفظ شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دکتر عماد حاجی نژاد گفت: به عنوان اقدام اولیه برای فردی که پزشک برایش آنتی بیوتیک تجویز کرده است، باید به خاطر داشت که هر چه سریع تر آنتی بیوتیک مصرف شود. اگر فرد متوجه شد دوزی را فراموش کرده است، باید به پزشک خود مراجعه کند یا به داروخانه محلی برود تا راهنمایی دریافت کند. پزشک ممکن است فرد را راهنمایی کند که آیا باید دوز اضافی مصرف کند یا باید برنامه درمانی تغییر کند. او افزود: در ادامه روند درمان باید دقت بیشتری به دوزها و زمان بندی مصرف دارو داشت. مصرف صحیح

نان هایی که ارزش غذایی بیشتری دارند



متخصصان تغذیه درباره تفاوت های نان سفید و نان سبوس دار و تاثیر آن ها بر سلامتی توصیه های دارند.

به گزارش ایسنا، «کیت اینگرام»، متخصص تغذیه در این باره می گوید: از نظر سلامتی، نان گندم کامل در مقایسه با نان سفید انتخاب بهتری است و دلایلش این است که نان گندم فیبر بیشتر و مواد مغذی مهمی مانند سبوس و جوانه دارد. این عناصر برای هضم بهتر غذا مفیدند و سطح انرژی شما را ثابت نگه می دارند. سایر متخصصان تغذیه نیز با اینگرام هم عقیده هستند و تاکید دارند که نان سبوس دار حاوی مواد غذایی با ارزش تری است و تاثیر کمتری بر قند خون دارد.

مشخصات غذایی نان سفید

به برخی محصولات مانند ماکارونی، خمیر پیتزا و برنج، «سفید» یا «تصفیه شده» گفته می شود. به گفته کارشناسان تغذیه، نان سفید هم از جمله این محصولات است که ارزش غذایی مناسب و کافی ندارند. نان سفید معمولا از آرد گندم تهیه می شود البته با حذف لایه های سبوس و جوانه. متخصصان می گویند: این فرآیند تصفیه در نهایت فیبر ویتامین ها و مواد معدنی موجود در غلات کامل را از بین می برد. نان سفید فیبر رژیمی کمی دارد و همچنین فاقد طیف کاملی از مواد مغذی موجود در نان گندم است و می تواند سریع تر قند خون را افزایش دهد.

یک وعده معمولی نان سفید در حد یک تکه حدود ۷۰ تا ۸۰ کالری و کمتر از یک گرم فیبر ویتامین و مواد معدنی دارد. بنابراین اگر به دنبال تهیه یک ساندویچ سالم هستید، ظاهرا باید سراغ نان سبوس دار بروید.

مشخصات غذایی نان سبوس دار

اینگرام ادعا می کند: انتخاب سالم تر، نان گندم کامل است که از غلات کامل از جمله سبوس و جوانه تهیه می شود. بدین ترتیب محتوای فیبر بالاتر و مواد مغذی بیشتری دارد. به گفته اینگرام، یک وعده استاندارد نان سبوس دار در حد یک تکه، تقریبا ۸۰ تا ۱۰۰ کالری، حدود دو تا سه گرم فیبر، ویتامین و مواد معدنی بیشتری در مقایسه با نان سفید دارد. متخصصان می گویند: نان سبوس دار علاوه بر تامین فیبر، ویتامین های بیشتری نظیر ویتامین های گروه ب و مواد معدنی مانند منیزیم و روی و همچنین ترکیبات گیاهی حمایت کننده دارد. آنها تاکید می کنند: محتوای فیبر موجود در نان سبوس دار به هضم بهتر، تثبیت سطح قند خون و بهبود سلامت قلب کمک می کند. هنگام انتخاب نان به دنبال برچسب ۱۰۰ درصد گندم کامل یا غلات کامل باشید و تا حد امکان از خرید نانی با برچسب نان گندم یا آرد گندم غنی شده صرف نظر کنید زیرا این عبارتها اغلب نشان دهنده غلات تصفیه شده است.

آیا نان سالم دیگری برای انتخاب کردن داریم؟
ظاهرا نیازی نیست نان های مغذی خود را فقط به نان گندم کامل یا سبوس دار محدود کنید. نان چند غله، نان دانه جوانه زده، نان چاودار و نان خمیر ترش هم گزینه های دیگر محسوب می شوند. برای افرادی که به گلوتن حساس هستند یا آلرژی دارند هم انتخاب هایی وجود دارد. متخصصان می گویند: نان بدون گلوتن تهیه شده از غلات کامل مانند برنج قهوه ای، کینوا یا جو دوسر، گزینه های خوبی برای این افراد هستند. نان های بدون گلوتن از نظر تغذیه متفاوتند اما به طور کلی در هر برش، ۹۰ تا ۱۲۰ کالری و یک تا دو گرم فیبر دارند. نان جو دوسر که از آرد جو دوسر با جو کامل تهیه می شود و سرشار از فیبر و مناسب هضم است در هر برش، تقریبا ۷۰ تا ۹۰ کالری و دو تا سه گرم فیبر دارد. کارشناسان تغذیه تاکید می کنند که نیازهای تغذیه ای افراد متفاوت است و مشورت با یک متخصص مراقبت های بهداشتی یا متخصص تغذیه برای مشاوره شخصی در این زمینه ضرورست.

سلامت



۱۰ راهکار شبانه برای لاغری

آنتی بیوتیک ها به جلوگیری از مقاومت دارویی کمک می کند و سلامت عمومی جامعه را حفظ می کند. باید به خاطر داشت که آنتی بیوتیک ها باید همیشه به دقت و به توصیه پزشک مصرف شوند. این پزشک بیان کرد: به طور کلی اگر تنها یک دوز فراموش شده باشد: برای مثال در صورت ۸ ساعتی بودن مصرف دارو فرد باید ساعت ۸ صبح دارو را مصرف می کرده است، اما فراموش کرده و ناگهان ساعت ۱۰ صبح به خاطر آورده که باید دارو را مصرف کند؛ باید دوز بعد همان ساعت ۴ عصر مصرف شود. اما چنانچه این فاصله بیشتر باشد ممکن است پزشک مجبور به تعویض برنامه دارویی شود. او ادامه داد: یعنی می توان گفت اگر فاصله یادآوری با زمانی که باید دارو مصرف شود، کم بوده و تنها یک دوز فراموش شده است، همان موقع باید آنتی بیوتیک مصرف شود و طبق برنامه قبلی ادامه پیدا کند؛ اما چنانچه فاصله زمانی زیاد بود یا بیشتر از یک دوز فراموش شده بود، بهتر است جهت تعویض برنامه درمانی با پزشک معالج مشورت شود.

می توانند وزن بیشتری را از دست بدهند.
نوشیدن چای بابونه: چای بابونه حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که به بهبود خواب کمک می کند. همچنین مطالعات نشان داده که چای بابونه به عنوان یک عامل ضد التهابی در بدن عمل می کند و اختلالات گوارشی و ناراحتی معده را کاهش می دهد ضمن اینکه به کاهش موثر وزن نیز کمک می کند.

مصرف پروتئین: تحقیقات جدید نشان می دهد که خوردن یک اسنک کوچک می تواند به کاهش وزن کمک کند. محققان دریافته اند افرادی که ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب، یک اسنک حاوی ۱۵۰ کالری می خورند متابولیسم شان سریع تر شده و فشار خون شان کاهش می یابد.
انجام یوگا: تحقیقات ثابت کرده که تمرین یوگا یکی از بهترین فرم های ورزشی برای ذهن و روان شمامست طبق مطالعات، زنان دارای اضافه وزن که پیش از خواب، یوگا را وارد برنامه شبانه خود می کنند به طرز چشمگیری شاهد کاهش وزن خواهند بود.

تنظیم دمای اتاق: تنظیم درجه حرارت اتاق خواب، یکی از ساده ترین راه ها برای کوچک کردن سایز دور کمر است. تحقیقات نشان داده که سرمای خفیف اتاق منجر به کاهش وزن می شود.

دلایل گرفتگی بینی



این سوال که چگونه می توان دلایل مختلف گرفتگی بینی را تشخیص داد، گفت: این حالت به چند علت ایجاد می شود: وجود پولیپ در بینی، بزرگی شاخک های بینی و انحراف تیغه بینی از علل ایجاد کننده گرفتگی بینی محسوب می شوند که برای تشخیص افتراقی این دلایل، انجام معاینه آندوسکوپي پیشنهاد می شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این سوال که آیا پولیپ ها بعد از جراحی احتمال عود دارند، گفت: این احتمال وجود دارد و درمان های دارویی موضعی و کنترل مرتب بعد از عمل، برای جلوگیری از عود مجدد لازم است.

دلیل اهمیت بالای تمیز کردن حوله

قطعا زمانی از حوله حمام استفاده می کنید که بدنتان در تمیزترین حالت ممکن است بنابراین تنها چیزی که نمی خواهید وارد بدنتان شود، باکتری، جرم و آلودگی است. پس قطعا در چنین حالتی دوست ندارید هیچ چیز کثیفی با پوستتان برخورد داشته باشد اما بسیاری از شما هرگز اطلاع ندارید حوله هایی که استفاده می کنید، بعد از حمام باعث ایجاد جرم و آلودگی روی پوستتان می شود زیرا به خوبی شسته نشده است. حوله رطوبت را داخل خود نگه می دارد، در نتیجه مستعد رشد باکتری است. نه تنها فکر کردن به آن هم آزاردهنده است، بلکه این باکتری می تواند عامل ایجاد آکنه، عفونت قارچی و حساسیت باشد. اگر فردی در خانه بیمار باشد و شما حوله را در چنین حالتی با او به اشتراک بگذارید، بیماری او به شما انتقال پیدا می کند. پس تنها راهکاری که پیش رو دارید، این است که حوله خود را تمیز نگه دارید.

حوله ها را باید چند وقت یکبار بشوییم؟

حوله ها را باید به طور مداوم شستشو دهید و احتمال رشد باکتری را در آنها کاهش دهید و خود و خانواده تان را سالم نگه دارید. دمای آب مصرفی جهت شستن حوله باید حدود ۷۷ درجه سانتیگراد باشد.

نکاتی برای هرچه بهتر شستن حوله ها

بعد از هر ۳ تا ۴ بار استفاده، حوله های حمام را بشویید اما اگر زخم یا جراحتی در بدن وجود داشته باشد که میکروب های آن به حوله منتقل شوند باید پس از استفاده شسته شود. حوله هایی که در هنگام ورزش استفاده می شود نیز باید پس از هر بار استفاده شسته شوند. حتما حوله هایی که خریداری شده و نو هستند پیش از مصرف شسته شوند تا از باکتری های احتمالی که در روند تولید بسته بندی و انتقال به حوله منتقل شده پاک شوند. اگر بعد از حمام حوله ها را داخل فضای مرطوب نگه می دارید، پس از هر بار استفاده باید آن را شستشو دهید زیرا رطوبت به طور کامل از آن بیرون نمی رود و باکتری سریع تر رشد می کند. هنگامی که قند شستن حوله ها را دارید از آب داغ استفاده کنید و حتما دوبار حوله ها را شستشو دهید. می توانید یک بار با سر که و آب و بار دیگر با شوینده های معمولی آن را شستشو دهید.

کالری اضافه کمک خواهد کرد.

اجتناب از خوابیدن بلافاصله بعد از شام: اگر پس از شام خوردن، فورا به رختخواب بروید مطمئنا چاق خواهید شد. این عادت موجب

تجمع چربی در بدن می شود و سوء هاضمه ایجاد می کند. بنابراین، بهتر است شام یک و نیم تا ۲ ساعت پیش از خواب میل شود.

خواب کافی: یکی از مهم ترین علت های اضافه وزن، کم خوابی است؛ زیرا بر متابولیسم بدن تاثیر می گذارد و روند طبیعی آن را کاهش می دهد. اگر به اندازه کافی نخوابید، احساس

گرسنگی افزایش می یابد و کورتیزول بیش از حد معمول تولید می شود. به علاوه، خستگی ناشی از استراحت ناکافی نیز مانع از تحرک و ورزش

یک فلوشیپ فوق تخصصی جراحی آندوسکوپي بینی و سینوس، در خصوص بیماری سینوزیت به گفتگو پرداخت.

به گزارش مهر، محسن نراقی، در برنامه ضربان شبکه سلامت سیما، در پاسخ به این سوال که سینوس در کجای صورت قرار گرفته است، گفت: سینوس ها حفره های خالی هستند که در حالت عادی بر از هوا است و مشکل از زمانی ایجاد می شود که این حفره ها با ترشحات پر شوند. سینوس ها به طور طبیعی از راه مجراهای باریکی ترشحات را به داخل بینی می ریزند، اگر این مجاری توسط ترشحات بسته شوند راه خروج نخواهند داشت و با ایجاد محیطی مناسب برای رشد باکتری ها، التهاب سینوس (سینوزیت) ایجاد می شود.

وی ادامه داد: در یک فرد بزرگسال، تعداد ۱۰ عدد سینوس وجود دارد. دو سینوس فکی، دو سینوس پیشانی، یک جفت سینوس در قاعده جمجمه و ۴ عدد سینوس های قدامی و خلفی هستند که بین چشم ها قرار دارند، بنابراین افراد ممکن است با بسته شدن راه یک تا ۱۰ سینوس خود، دچار سینوزیت شوند که با شدت های متفاوت سینوزیت همراه خواهد بود. این جراح گوش و حلق و بینی افزود: متأسفانه کیفیت زندگی افراد مبتلا به سینوزیت دچار افت می شود زیرا داثم با مجاری بسته و ترشحات عفونی مواجه هستند، همچنین تغییر صدای داثم این افراد نیز از علائم سینوزیت مزمن است.

نراقی در پاسخ به این سوال که چه زمانی بیماری سینوزیت مزمن می شود، گفت: اگر سینوزیت فردی از سه ماه بیشتر طول بکشد تبدیل به سینوزیت مزمن شده است. این افراد قادر به تنفس از راه بینی نیستند و میزان کمتری اکسیژن در خون خود دارند، به همین دلیل، معمولاً دچار خواب آلودگی، کسالت و پرخاشگری هستند این حالات نه تنها در کیفیت زندگی خود شخص، بلکه در روابط بین

عمر مفید حوله و نکات صحیح استفاده و مراقبت از آن



حوله ها لوازمی هستند تولید شده از الیاف که معمولاً دارای پرز بوده و جهت بهداشت فردی روزانه انسان ها به کار می رود اما حوله ها نیز نیاز به مراقبت دارند.

به گزارش ایران‌زندگی یعنی لذت بردن از جزئیات که قطعاً یکی از این جزئیات این است که زیر دوش آب بروید، خودتان را بشویید سپس با یک حوله نرم و لطیف بدن تان را خشک و تازه کنید. شاید تا بحال نمی دانستید که تمیز بودن حوله چقدر اهمیت دارد. حوله باید آندقر تمیز و سالم باشد که بتوانید هر روز از آن استفاده کرده و مطمئن باشید که آسیبی به پوست تان وارد نمی شود.

بسیاری از افراد عادت دارند که از حوله های قدیمی و کهنه استفاده می کنند که دیگر بافت مناسبی ندارد. همچنین باعث انتقال باکتری می شوند. در این قسمت تمام چیزهایی که لازم دارید در مورد یک حوله تمیز و سالم بدانید را به شما معرفی می کنیم و این که خواهیم گفت چند وقت یکبار باید حوله های خود را بشویید و علامت حوله هایی که باید تعویض شوند، چیست.

چند وقت یکبار باید حوله خود را تعویض کنیم؟

حوله حمام معمولاً نباید خیلی پشت سر هم تعویض شود اما اگر چند سالی است که از حوله استفاده می کنید، حتماً باید این کار را انجام دهید. جهت جلوگیری از پرز میکروب به بدن حوله حمام را