

## همه چیز درباره زنبور گزیدگی؛ از علائم تا اقدامات اولیه

زنبورگزیدگی می‌تواند از یک واکنش ساده پوستی تا یک شوک حساسیتی خطرناک متغیر باشد، شناخت علائم و اقدامات اولیه، نقشی حیاتی در پیشگیری از عوارض آن دارد.

به گزارش مهر، زنبورها از جمله حشراتی هستند که در صورت احساس خطر اقدام به نیش زدن می‌کنند. زنبورهای مختلف مانند زنبور عسل و زنبورهای زرد و قرمز از نظر نحوه گزش تفاوت‌هایی دارند، زنبور عسل تنها یک‌بار می‌تواند نیش بزند، زیرا نیش آن در پوست باقی می‌ماند و به کیسه‌ای حاوی سم متصل است که پس از گزش نیز با انقباضات خود به تزریق سم ادامه می‌دهد. در مقابل، زنبورهای زرد و قرمز قادرند چندین بار نیش بزنند.

علائم ناشی از زنبورگزیدگی ممکن است به دو صورت موضعی و عمومی ظاهر شوند. واکنش موضعی معمولاً با قرمزی، تورم و خارش در محل گزش

### معرفی چند غذای سبک و مقوی در شرایط اضطراری



در روزهای پرتلاطم و غیرقابل پیش‌بینی، آمادگی برای هر شرایطی ضروری است. یکی از مهم‌ترین جنبه‌های این آمادگی، تهیه و ذخیره‌سازی غذاهای مناسب برای شرایط اضطراری است. گروه ایرنا زندگی -در مواقع اضطراری، دسترسی به غذاهای تازه و امکانات پخت و پز محدود می‌شود. در چنین شرایطی، داشتن فهرستی از خوراکی‌های سبک، مقوی و بدون نیاز به یخچال، می‌تواند یک نجات‌بخش واقعی باشد. این خوراکی‌ها باید به راحتی قابل حمل و نگهداری باشند، انرژی لازم برای فعالیت‌های روزمره را تأمین کنند و مواد مغذی ضروری برای حفظ سلامتی را در اختیار بدن قرار دهند. انتخاب این خوراکی‌ها نیازمند دقت و برنامه‌ریزی است. باید به ماندگاری، ارزش غذایی، سهولت مصرف و سازگاری با شرایط محیطی توجه کرد. در این میان، غذاهای سنتی ایرانی با ترکیبات ساده و مغذی، می‌توانند گزینه‌های مناسبی برای قرار گرفتن در این فهرست باشند. غذاهایی که با کمترین امکانات و مواد اولیه در دسترس، قابل تهیه هستند و می‌توانند انرژی و آرامش را در شرایط سخت به ارمغان بیاورند. با ما همراه باشید تا در این مطلب، تعدادی از این خوراکی‌های ارزشمند را به شما معرفی کنیم. خوراکی‌هایی که نه تنها در شرایط اضطراری، بلکه در سفرها، پیک‌نیک‌ها و فعالیت‌های خارج از منزل نیز می‌توانند همراه شما باشند و نیازهای غذایی‌تان را به بهترین شکل تأمین کنند.

#### آب دوغ خیار

این غذای سبک معمولاً در بخش‌های مختلف کشور از جمله تهران، قزوین، شیراز و خراسان تهیه می‌شود. مواد مورد نیاز آن شامل دوغ، نان خشک، خیار، سبزی، کشمش بوده و قابل دسترسی است. همچنین نیاز به یختن ندارد و در هوای گرم و یا قطعی برق می‌توان آن را تهیه کرد.

#### کله جوش

غذای کله جوش معمولاً در استان‌های اصفهان و کردستان مشتاقان خاص خود را دارد. کشک خشک، نعنا، پیاز از جمله مواد مورد نیاز برای پخت آن است. شما می‌توانید آن را بر روی شعله ملایم و یا منقل‌های پخت قرار دهید تا آماده شود. این غذا دارای کالری زیاد برای روزهای متمدای است.

#### کاجی

غذایی که در مناطقی همچون یزد، اصفهان و خراسان تهیه شده و مواد مورد نیاز آن آرد گندم، روغن، شکر یا نبات و زرد چوبه است. این غذا را بر روی شعله هیزم و با تفت دادن آرد و اضافه کردن آب جوش می‌توان تهیه کرد. کاجی غذای مقوی و انرژی‌زا است و در صورت ضعف بدن بهترین انتخاب است.

#### اشکنه

این غذای سبک در تمامی کشور علاقه‌مند دارد و می‌توان در دو نوع با تخم مرغ و بدون آن تهیه کرد. مواد لازم برای تهیه اشکنه شامل پیاز، سیب زمینی، تخم مرغ، آرد و زردچوبه است. آن را می‌توان با جوشاندن آب در درون ظرفی فلزی و بر روی شعله آتش تهیه کرد. مواد گفته شده را کافی است در آب جوش ریخته و تا در سریعترین زمان آماده شود. این غذا به سوخت کمی برای آماده شدن نیاز دارد و مغذی و ارزان بودن از جمله ویژگی‌های آن است.

#### بلغور پخته

بلغور پخته از جمله غذاهای بومی مناطق خراسان و کرمانشاه است. بلغور گندم، نمک و پیاز از جمله نیازمندی‌ها برای پختن آن است. معمولاً با شعله کم و زمان پخت طولانی قابل انجام است. از ویژگی‌های آن وجود فیبر بالا و سیرکنندگی آن است.

#### سیب‌زمینی تنوری

معمولاً پختن سیب‌زمینی یکی از لذت بخش‌ترین غذاهاست. این غذا در بیشتر مناطق کشور و بین افراد مختلف از طوایف متفاوت خولهان دارد. شما می‌توانید آن را در خاکستر آتش و یا روی ذغال آماده کنید. این ماده غذایی، راحت‌ترین غذا برای شرایط جنگی و بحرانی است.

#### باقلاوش پلو

در منطقه آذربایجان غذای سبکی با نان خشک، برنج، کره یا روغن تهیه می‌شود که به راحتی در قابلمه آن را دم می‌کنند. از جمله ویژگی‌های آن استفاده از نان بیات ومانده است؛ همچنین با مقدار کمی از این غذا می‌توان بدن را برای مدت طولانی سیر نگه‌داشت.

#### قروت

قروت هم از جمله غذاهایی است که می‌توان در شرایط بحرانی آن را آماده کرد. این نوع غذا معمولاً در مناطق خراسان، بیرجند و سیستان تهیه می‌شود. مواد لازم برای آن شامل کشک خشک، نان، تنعاع خشک و پیاز داغ است. می‌توانید کشک را در آب گرم ریخته و نان را درون آن تلیت کرد. این نیاز به پخت زیادی ندارد و بسیار سیرکننده است.

#### دلمه نان خشک

این غذای بدون گوشت، جزو غذاهای سنتی مناطق آذربایجان و کردستان است و مواد لازم تهیه آن نان خشک خیس خورده، سبزی، گردو و پیاز داغ است. دلمه نان خشک به صورت بخارپز تهیه شده و فرد را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد.

## سلامت



همراه است. اما در برخی افراد، به‌ویژه کسانی که سابقه حساسیت دارند، واکنش عمومی نیز ممکن است بروز کند.

این علائم می‌تواند شامل کهیر منتشر در سراسر بدن، ورم در ناحیه دهان، زبان یا گلو، تنفس دشوار و صدادرار، تهوع، استفراغ، دل‌درد شدید و حتی شوک

حساسیتی باشد که در موارد شدید می‌تواند تهدیدکننده جان فرد باشد. در صورت بروز زنبورگزیدگی، اولین اقدام حفظ ایمنی محیط و آرام‌سازی فرد آسیب‌دیده است.

سپس باید وضعیت هوشیاری، تنفس و گردش خون بررسی شود. اگر نیش زنبور عسل هنوز در پوست باقی مانده، باید سریعاً با احتیاط خارج شود، زیرا تأخیر در این کار موجب ورود بیشتر سم به بدن می‌شود.

استفاده از کمپرس سرد بر روی محل گزش می‌تواند به کاهش درد، تورم و قرمزی کمک کند. همچنین باید محل گزش را با آب و صابون شست‌وشو داده و اگر ناحیه گزیده‌شده در دست یا پا باشد، آن عضو را بالاتر از سطح قلب قرار داد تا از ورم بیشتر جلوگیری شود.

لازم به ذکر است که نیش زنبور پادزهر خاصی ندارد. اما اگر پس از گزش علائم حساسیتی عمومی مانند تنگی نفس، کهیر گسترده، ورم زبان یا گلو و دل‌درد شدید مشاهده شد، لازم است فرد هرچه سریع‌تر با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرد یا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی مراجعه کند، زیرا چنین واکنشی می‌تواند نشانه شوک آنافیلاکسی باشد که نیاز به مداخله فوری پزشکی دارد.

# خواص معجون سیاه دانه و عسل



۸- نفخ معده و دل درد های ناشی از آن را درمان می کند.

۹- برای پیشگیری و درمان زخم معده موثر است.

۱۰- برای بهبود بیماری های پوستی پیسی و لک مفید هست.

۱۱- می تواند سنگ های کلیه و مثانه را از بین ببرد.
۱۲- در روزهای پایانی بارداری به کنترل درد و افزایش توان و مقاومت مادران هنگام زایمان کمک می کند.
توجه داشته باشید حتما با مشورت پزشک زنان و یا متخصص طب سنتی از آنها استفاده کنید.

۱۳- موجب افزایش شیر مادران شیرده می شود.
۱۴- از ابتلا به بیماری های مزمن و سرطان جلوگیری می کند چون اثر معجون سیاه دانه به مدت طولانی در بدن باقی می ماند

۱۵- باعث کاهش عوارض داروهای شیمی درمانی بر کلیه ها می شود.

۱۶- با طبع گرم بسیار انرژی زا و باعث از بین رفتن افسردگی می شود.

۱۷- مصرف یک قاشق مرباخوری از ترکیب روغن سیاه دانه و عسل خالص به نسبت مساوی باعث درمان اضطراب و تپش های قلب و تنظیم ضربان قلب می شود.
۱۸- سیاه دانه دارای ماده ای هست که در بدن تولید اتی هیستامین می کند به همین دلیل برای درمان حساسیت و آسم بسیار مفید است.
۱۹- افزایش دهنده طبیعی میل جنسی
۲۰- افزایش تعداد اسپرم و درمان ناباروری حاصل از کمبود تعداد اسپرم

فعالیت‌های استافیلوکوک اورتوس مقاومت می‌کند، باکتری که ایزوله شدن بدن در مقابل متی سیلین را از بین می‌برد.

#### ۲۰ خاصیت دارویی معجون سیاه دانه و عسل

خواص سیاه دانه معجون سیاه دانه و عسل معروف به معجون دوسین از داروهای ساده و در عین حال موثری هست که از قدیم در طب سنتی محبوب بوده و برای درمان بیماری‌های مختلفی از آن استفاده می‌شده است. این معجون خواص بسیار زیادی دارد که در این مطلب به بخشی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱- از اصلی‌ترین خواص معجون سیاه دانه این است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند
۲- برای درمان سرماخوردگی های پی در پی مفید است.

۳- در درمان تب های بلغمی و سوداوی تاثیر دارد.

۴-ادرآرآر است و برای مردان مبتلا به پروستات مفید است. همچنین عفونت های ادراری را درمان می کند.

۵- برای درمان سردردهایی که مرتبط با مزاج سرد هستند مفید است.

۶- مالمیدن این ترکیب به پوست برای درمان جوش های بلغمی مفید است. توجه داشته باشید که جوش های بلغمی بدون التهاب زیرپوستی و سفت هستند و استفاده از این ترکیب برای جوش های قرمز و پر التهاب نتیجه عکس خواهد داد و وضع پوستتان بدتر خواهد شد.

۷- تاثیر خوبی بر دستگاه گوارش و انگل های روده دارد.

## خواص پنهان در یک برگ کاهو



کند موجب افزایش تراکم استخوان و از بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.تقوایی با اشاره به اینکه کاهو حاوی آهن و اسید فولیک است افزود : سبب افزایش گلبول قرمز خون و برای درمان کم خونی می‌شوند و سلولز و فیبر موجود در کاهو برای جلوگیری از یبوست استفاده می‌شود.وی لکتوکاریوم موجود در کاهو برای درمان بی خوابی مفید است تصریح کرد: کاهو دارایی متگنژ است و برای تقویت و

نیز فرد دچار سوء مزاج شده و درد کمر به این علت ایجاد شده است.

کردافشاری گفت: اما در سوء مزاج مادی، بلغم خام در ستون فقرات تجمع می‌یابد یا از قسمت‌های دیگر بدن به ناحیه کمر می‌رود و عضلات و رباط‌های این ناحیه را درگیر می‌کند.این متخصص طب سنتی گفت: در حالت دیگر ممکن است تجمع باد در ناحیه کمر باعث ایجاد درد شده باشد. همچنین گاهی اوقات به دلیل برداشتن بار سنگین یا حرکات نادرست و قوز کردن فرد دچار کمردرد شود گاهی نیز کمردرد مشارکتی است، به طوری که درد کلیه بیماری‌های رحم یا حتی بعضی بیماری‌های ریه باعث احساس درد در

کمر می‌شوند.وی در مورد علائم کمردرد گفت: اگر درد همراه با احساس سنگینی در کمر نباشد و با حرکت،

ماساژ و ورزش کمتر شود علتش سوء مزاج فرد بوده و

در حالت استراحت و در شب با سرما دردش بیشتر می‌شود.وی افزود: اما اگر درد همراه با احساس سنگینی در کمر باشد و فرد با خوردن غذاهای سرد و بلغمی دچار درد شود یکی از علائمش افزایش درد به دلیل خوردن این مواد است.کردافشاری گفت: اگر درد جابه‌جا شونده باشد و احساس سنگینی در کمر فرد کمتر باشد درد بیمار با گرم کردن و بستن کمر کاهش یافته با خوردن غذاهای نفاخ تشدید می‌شود در چنین شرایطی علت درد تجمع باد در کمر است.

### تداخلات دارویی «ژلوفن» و عوارض آن



مصرف همزمان قرص ژلوفن با داروی سنیتوئین که داروی تشنجی است، منجر به افزایش اثرات دارو می‌شود؛ بنابراین افرادی که از داروی سنیتوئین استفاده می‌کنند باید با نظر پزشک اقدام به مصرف قرص ژلوفن کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، یک متخصص داروسازی بالینی داروهای ضد انعقاد را مهم‌ترین دسته دارویی در تداخل با قرص ژلوفن دانست و گفت: زنان در سه ماه اول بارداری نباید بدون مشورت با پزشک از این دارو استفاده کنند.

دکتر سپیده الیاسی با بیان اینکه داروهای ضد انعقاد مهم‌ترین دسته دارویی در تداخل با قرص ژلوفن است، گفت: داروهای ضد انعقاد مانند آسپرین در هنگام مصرف همزمان با قرص ژلوفن می‌تواند احتمال خونریزی را در فرد افزایش دهد.

این عضو هیات علمی دانشکده داروسازی مشهد در خصوص سایر مشکلات ناشی از مصرف همزمان قرص ژلوفن با آسپرین گفت: ژلوفن اثرات محافظت قلبی را کاهش می‌دهد و نباید همزمان با داروی آسپرین مصرف شود، بنابراین باید تحت نظر پزشک استفاده شود.

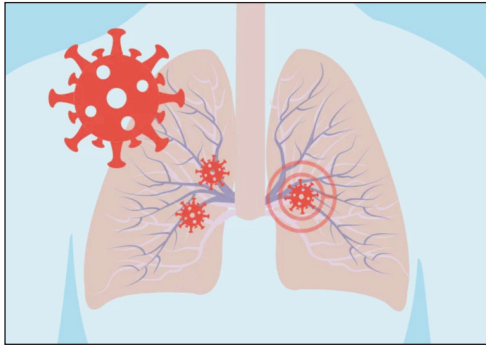
وی تصریح کرد: مصرف همزمان قرص ژلوفن با داروی سنیتوئین که داروی تشنجی است، منجر به افزایش اثرات دارو می‌شود؛ بنابراین افرادی که از داروی سنیتوئین استفاده می‌کنند باید با نظر پزشک اقدام به مصرف قرص ژلوفن کنند.الیاسی مصرف همزمان قرص ژلوفن با داروهایی مانند پیروکسیکام، نالترکسون و دیکلوفناک را از دیگر تداخلات دارویی قرص ژلوفن دانست و بیان کرد: این دسته از داروها که ممکن است توسط پزشکان مختلف به طور همزمان و ناآگاهانه برای بیمار تجویز شود، باعث اثربخشی بیشتر نمی‌شوند بلکه تنها خطر عوارض را تشدید می‌کنند.

این متخصص داروسازی بالینی با بیان این مطلب که زنان در سه ماه اول بارداری نباید بدون مشورت با پزشک از قرص ژلوفن استفاده کنند، اظهار کرد: قبل از عمل جراحی نیز باید پزشک در خصوص مصرف دارو از سوی فرد مطلع شود، زیرا یک هفته قبل از جراحی باید مصرف این دارو قطع شود.

وی در پایان خاطر نشان کرد: قرص ژلوفن و این دسته از داروها حالت وابستگی ایجاد نمی‌کنند و تنها به دلیل اثرات ضد درد، فرد را تحریک به مصرف بیش از تجویز پزشک می‌کند.منبع: ایسنا

### دود آتش‌سوزی سلامت قلب و ریه را

### تا ماه‌ها تهدید می‌کند



یک مطالعه جدید می‌گوید دود آتش‌سوزی‌های جنگلی می‌تواند تا سه ماه پس از آن بر سلامت قلب و ریه افراد تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که آلودگی ذرات ایجاد شده توسط آتش‌سوزی‌های جنگلی، خطر بستری شدن افراد را تا ماه‌ها پس از محو شدن دود، افزایش می‌دهد.

«یاگوانگ وی»، محقق ارشد از دانشکده پزشکی ایکان در مونت سیانی در نیویورک، در یک بیانیه خبری گفت: «حتی مواجهه کوتاه مدت با آتش‌سوزی‌های کوچک‌تر که تنها چند روز طول می‌کشد، می‌تواند منجر به اثرات طولانی مدت بر سلامتی شود.»نتایج همچنین نشان داد که با افزایش میزان آلودگی دود، خطر افزایش می‌یابد.

برای این مطالعه، محققان سوابق بستری شدن ساکنان ۱۵ ایالت بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۶ – آریزونا، کلرادو، دلاور، جورجیا، آیووا، کنتاکی، میشیگان، مینه سوتا، کارولینای شمالی، نیوجرسی، نیویورک، اورگن، رود آیلند، ولشنگتن و ویسکانسین – را تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافتند که در مجموع، داده‌ها شامل بیش از ۱۳/۷ میلیون بستری در بیمارستان به دلیل بیماری‌های قلبی و نزدیک به ۸ میلیون بستری به دلیل بیماری‌های تنفسی بود. محققان دریافتند که خطر بستری شدن افراد در بیمارستان ظرف سه ماه پس از قرار گرفتن در معرض دود آتش‌سوزی‌های جنگلی افزایش یافته است.

محققان دریافتند که فشار خون بالا، بیماری‌ای است که بیشترین تأثیر را از دود آتش‌سوزی‌های جنگلی دارد. سایر بیماری‌ها شامل بیماری قلبی، سکته مغزی، ریتم نامنظم قلب، ذات‌الریه، بیماری انسدادی مزمن ریه و آسم بودند. محققان گفتند که این نتایج نشان می‌دهد که جلوگیری از آتش‌سوزی‌های جنگلی نیز از سلامت عموم محافظت می‌کند. وی گفت: «آتش‌سوزی‌های جنگلی می‌توانند هفته‌ها تا یک ماه ادامه داشته باشند و دود آلودگی ذرات ممکن است برای مدت طولانی در هوا باقی بماند که ممکن است هوا را حتی پس از پایان آتش‌سوزی جنگلی سمی نگه دارد.»