

زیر تیغ زیبایی

اگر در حال تصمیم‌گیری برای عمل جراحی بینی هستید، بهتر است از چالش‌های آن بدانید و تنها به زیبایی فکر نکنید



انتصاری | روزنامه نگار

دایم جلوی آینه می‌ایستید و با بینی خود کلنجار می‌روید؟ وقت عمل جراحی بینی گرفته‌اید و احساس می‌کنید با این عمل زیبایی، حال‌تان بهتر می‌شود؟ شاید هم مشکل تنفس دارید یا بینی‌تان ضربه خورده است و باید به خاطر سلامت‌تان زیر تیغ جراحی بروید. در هر صورت بینی در مرکز صورت قرار دارد و یکی از اعضای مهم بدن است؛ پس باید بدانید انتخاب جراح مهم است و این جراحی پلاستیک، چه چالش‌هایی دار دو شما بعد از آن چهره‌هایی را قرار است تجربه کنید.

عمل جراحی بینی چگونه انجام می‌شود؟

هیچ روش استاندارد دی برای انجام چنین عملی وجود ندارد. تکنیک‌های جراحی مختلفی وجود دارد که یک جراح ممکن است بنا به شرایط و نتیجه مطلوب یکی از آن روش‌ها را استفاده کند؛ اما در ویکرد اصلی در جراحی بینی وجود دارد: بسته و باز. در روش جراحی بسته، تمام برش‌ها در داخل بینی ایجاد و محل این برش‌ها به دقت پنهان می‌شوند و جای هیچ زخم خارجی مشاهده نمی‌شود. در روش باز، یک برش کوچک در سراسر پوست و بافت در پایین بینی، ایجاد می‌شود تا به جراح امکان دسترسی

به ساختارهای داخلی بینی را بدهد. بعد از عمل، پوست به جای قبلی خود برگردانده و برش، بخیه زده می‌شود و به مرور بهبود می‌یابد. جراحی بینی بسته به پیچیدگی آن ممکن است دو تا سه ساعت طول بکشد. البته در روش‌های جراحی تریمیمی ممکن است بیشتر طول بکشد.

در خانه چه تجربه‌ای خواهید داشت؟

بعد از جراحی و ترخیص به خانه، به شما توصیه می‌شود حداقل به مدت دو هفته از هر گونه فعالیت ورزش سنگین خودداری کنید تا استخوان‌های بینی پایدارتر شوند. بعد از جراحی بینی درد و حالت تهوع را

تجربه خواهید کرد و در چند روز اول ممکن است مقدار بیشتری حساسیت و درد داشته باشید. همچنین در روزهای اول مقداری ترشح و گرفتگی بینی را تجربه خواهید کرد. موضوع مهم‌تر کبودی و تورم است که تا ۱۰ روز مهمان صورت‌تان است و باید با کمپرس یخ در چند روز اول سعی کنید آن را به حداقل برسانید. آتل‌های داخلی بینی نیز ممکن است حساسی اذیت‌تان کند. شاید سوال‌تان این باشد چه زمانی بینی من دوباره طبیعی به نظر می‌رسد؟ تورم اولیه معمولاً در عرض چند هفته فروکش می‌کند. با این حال، ممکن است مقداری تورم برای ماه‌ها پس از جراحی باقی بماند. این دست‌تورم ممکن است برود و بیاید و اغلب صبح‌ها برجسته‌تر باشد. حتی زمانی که تورم دیگر قابل مشاهده نیست، خطوط بینی تا ۱۲ ماه به اصلاحات ظریف ادامه می‌دهند، که در آن زمان می‌توان نتیجه نهایی جراحی را ارزیابی کرد. در هر صورت باید در نظر داشته باشید عمل بینی به طور دائمی ساختار بینی شما را تغییر می‌دهد و به همین دلیل نتیجه آن یک عمر همراهتان خواهد بود.

● **چه چالش‌هایی ممکن است داشته‌باشید؟**
جراحی بینی همیشه ختم به خیر نمی‌شوند. بسته به شرایط، انتخاب جراح و عمل جراحی ممکن است فرد بعد از عمل چالش‌ها و عوارض مختلفی را تجربه کند. رایج‌ترین عوارض این عمل می‌تواند این موارد باشد:
● **تنگی مجاری تنفسی** بینی به خاطر بیش از حد کوچک شدن بینی
● **ایجاد یا تشدید انحراف تیغه سپتوم** بینی بر اثر خطای پزشکی
● **ایجاد حالت دفرمه** و یا نامتقارن در بینی
● **خروپف کردن** در خواب، بروز اختلالات تنفسی یا ترشحات بدبو داخل بینی
● **بروز مشکلات روحی** به علت نامتناسب شدن شکل بینی و عدم رضایت از نتیجه عمل به همین دلیل لازم است همه این شرایط را در نظر بگیرید و بعد برای این عمل زیبایی تصمیم بگیرید. این عمل به سلامت شما گره خورده و در بلندمدت می‌تواند روی احساسات شما هم تأثیر گذار باشد. مثلاً بعضی‌ها قبل و بعد از عمل اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند یا به خاطر نتیجه نامطلوب مجبور می‌شوند چند بار زیر تیغ جراحی بروند که این موضوع چالش‌های خاص خودش را دارد.

اگر تیغ ماهی در گلویمان گیر کرد، چه کنیم؟

اگر حین غذا خوردن تیغ ماهی در گلو خود مان یا دیگران گیر کرد چه کارهایی می‌توانیم انجام بدهیم که این اتفاق به خیر بگذرد؟ معلوم است که مهم‌ترین کار، حفظ آرامش است اما بعد از آن تکلیف چیست؟ این سوال مهم را از هوش مصنوعی پرسیدیم.

خوردن خرما خوردن خرما ی له شده یکی از روش‌های سنتی و رایج در جنوب ایران برای رفع گیر کردن تیغ ماهی در گلو است و می‌تواند موثر باشد. بافت خرما چسبنده است و می‌تواند تیغ ماهی را به خود جذب کند و همراه خود به سمت پایین برود. همچنین بافت نرم خرما باعث می‌شود که تیغ ماهی به راحتی از گلو عبور کند و آسیبی به آن نرساند. حجم خرمایی که می‌خورید می‌تواند در سرعت این اتفاق موثر باشد.

سرفه کردن سعی کنید با شدت سرفه کنید. گاهی اوقات همین کار ساده باعث می‌شود تیغ ماهی از گلو خارج شود.

خوردن مواد غذایی حجیم یک تکه نان بزرگ یا یک موز را به آرامی قورت دهید. این کار ممکن است باعث شود تیغ ماهی به سمت پایین حرکت کند و از گلو خارج شود.

سرکه خوردن مقداری سرکه می‌تواند به حل شدن تیغ ماهی کمک کند. اگر تیغ در گلویتان گیر کرد یک قاشق غذاخوری سرکه را امتحان کنید.

روغن زیتون خوردن یک یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون می‌تواند به لغزنده شدن گلو و پایین رفتن تیغ ماهی کمک کند.

آب نمک غرغره کردن با آب نمک گرم نیز می‌تواند به کاهش التهاب و خروج تیغ ماهی کمک کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر درد شدید و غیر قابل تحمل باشد.

اگر مشکل تنفسی داشته باشید.

اگر بعد از تلاش‌های اولیه تیغ ماهی همچنان در گلو گیر کرده باشد.

اگر خونریزی داشته باشید.

اگر احساس کنید تیغ ماهی خیلی بزرگ است.

پزشکی می‌تواند با استفاده از ابزارهای خاص، تیغ ماهی را با خیال راحت از گلو خارج کند.

تناسب اندام

۳ روز کاهش شدید کالری در هفته شاید موثر تر از رژیم دایمی!



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کاهش کالری به مدت سه روز در هفته ممکن است نسبت به رژیم‌های روزانه به کاهش وزن بیشتری منجر شود و در مقایسه با سایر انواع رژیم‌های فستینگ متناوب موثرتر باشد. طبق این مطالعه طی یک سال، افرادی که فقط سه روز در هفته کالری مصرفی خود را به شدت کاهش دادند، نسبت به کسانی که هر روز مقدار کمتری غذا می‌خوردند، ۶۰ درصد بیشتر وزن کم کردند. به نظر می‌رسد پایدنی به این سبک رژیم در طول زمان آسان‌تر است. شاید چون محدود کردن مصرف کالری‌ها به صورت روزانه کار دشواری است و این سازوکار دیگری است که می‌توان در نظر گرفت.

محققان نشان داد که ۶۳ درصد از آمریکایی‌ها هر روز قهوه می‌نوشند که بیشتر از هر نوشیدنی دیگری به جز آب است. در همان سال، قهوه به عنوان نوشیدنی مورد علاقه بریتانیایی‌ها از جای پیشی گرفت. با توجه به گزارش انجمن قهوه بریتانیا، در بریتانیا حدود ۹۸ میلیون فنجان قهوه در روز مصرف می‌شود. اما چند فنجان قهوه در روز مجاز است و کارشناسان تغذیه در این باره چه می‌گویند؟

چقدر قهوه در روز کافی است؟



فانزه مهاجر | مترجم

افراد ممکن است عصبی شوند و ضربان قلب بالا را تجربه کنند. علایمی که ممکن است در طول حمله اضطرابی، احساس شود؛ به خصوص افراد مبتلا به اختلال هراس یا اضطراب زمینه‌ای بیشتر در معرض خطر این عوارض جانبی منفی هستند. به گفته کارشناسان، به طور کلی به نظر می‌رسد نوشیدن دو تا سه فنجان قهوه در روز نقطه مدنظر برای بهرهمندی از فواید قهوه است بدون آن که ضرری به همراه داشته باشد، اما مقدار ایده‌آل برای افراد مختلف متفاوت است. آن‌ها می‌گویند که افراد سطوح مختلفی از حساسیت به کافئین دارند و برخی ممکن است بعد از نوشیدن یک فنجان احساس عصبانیت کنند، در حالی که دیگران ممکن است بعد از سه فنجان احساس ناراحتی کنند.

بر این اساس مصرف زیاد کافئین می‌تواند اثرات بسیار جدی‌تری داشته باشد. به گفته سازمان غذا و دارو آمریکا، اثرات سمی کافئین، مانند تشنج، با مصرف سریع ۱۲۰۰ میلی گرم کافئین در یک بار مشاهده شده است. به این ترتیب، این سازمان خاطر نشان می‌کند که محصولات کافئین خالص و بسیار غلیظ، مانند آن‌هایی که در پودرهای کافئین دار یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا هستند، یک تهدید سلامت عمومی محسوب می‌شوند.

افزایش می‌یابد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف کافئین با بهبود عملکرد ورزشی افراد هم مرتبط است. به گفته آن‌ها این اثرات معمولاً در عرض نیم ساعت شروع می‌شود و تا دو ساعت ادامه می‌یابد. به همین دلیل است که مردم تمایل دارند در طول روز قهوه بنوشند. اما آیا محدودیتی برای مصرف قهوه در روز وجود دارد؟ طبق تحقیقات منتشر شده در روزنامه گاردین، حداکثر ۴۰۰ میلی گرم کافئین در روز برای اکثر بزرگسالان بی‌خطر است. یک فنجان قهوه دم‌شده حاوی ۹۵ میلی گرم کافئین است.

● **مقدار ایده‌آل قهوه برای افراد مختلف، متفاوت است**
محققان می‌گویند با مصرف بالاتر از مقدار گفته شده،

صبح تا قهوه نزنید روشن نمی‌شوید؟ اصلاً بدون قهوه سر حال نیستید و انرژی برای کار ندارید؟ اگر این‌طور است باید این مطلب را بخوانید! گزارشی در سال ۲۰۲۳ از انجمن ملی قهوه نشان داد که ۶۳ درصد از آمریکایی‌ها هر روز قهوه می‌نوشند که بیشتر از هر نوشیدنی دیگری به جز آب است. در همان سال، قهوه به عنوان نوشیدنی مورد علاقه بریتانیایی‌ها از جای پیشی گرفت. با توجه به گزارش انجمن قهوه بریتانیا، در بریتانیا حدود ۹۸ میلیون فنجان قهوه در روز مصرف می‌شود. اما چند فنجان قهوه در روز مجاز است و کارشناسان تغذیه در این باره چه می‌گویند؟

یک فنجان قهوه؛ ۹۵ میلی گرم کافئین

دکتر ساندرا کرستن، استادن تغذیه مولکولی در دانشگاه کرنل، توضیح می‌دهد که ماده اصلی فعال قهوه کافئین است. تیم کارشناسان این دانشگاه می‌گویند کافئین به عنوان یک محرک باعث می‌شود فرد احساس هوشیاری بیشتری کند. بعد از نوشیدن قهوه زمان واکنش افراد سریع‌تر است، بهتر می‌توانند تمرکز کنند و استقامت آن‌ها

پیشگیری

راه‌هایی برای حفظ سلامت روتین مردان

برخی می‌گویند مردان بهتر از خودشان از خودروها یشان مراقبت می‌کنند. اما حداقل یک خودرو با دفتر چهره‌آهنمای مالک ارائه می‌شود که به شما می‌گوید چه زمانی باید سرویس برنامهریزی شده انجام شود. از آن جایی که نمی‌توانید سلامت خودتان را معامله کنید، خواندن نکات مربوط به حفظ سلامت و چکاپ برای مردان ارزشش را دارد.

سطح کلسترول خود را بشناسید

قاتل شماره یک مردان امروزه بیماری‌های قلبی عروقی است که بیشتر حملات قلبی و سکته مغزی است. اگرچه در چند دهه اخیر میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی کاهش یافته است، اما همچنان این بیماری مهم‌ترین تهدید برای سلامت مردان است و کلسترول بالا یک عامل خطر عمده قابل پیشگیری است. انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند که کلسترول خود را از ۲۰ سالگی و سپس هر ۴ تا ۶ سال یک‌بار بررسی کنید.

فشار خون خود را بررسی کنید

انتظار نداشته باشید که علایم فشار خون بالا را احساس کنید. تازمانی که فشار خون بالا، ضربان روزانه رگ‌های شما، به بدن‌تان آسیب نرساند، متوجه چیزی نخواهید شد. فشار خون طبیعی ۱۲۰/۸۰ است و اغلب برای فشارهای ۱۳۰/۸۰ و بالاتر دارو تجویز می‌شود. چرا مراقبت؟ فشار خون بالا باعث ایجاد یا بدتر شدن فهرست طولانی از مشکلات سلامت می‌شود: حملات قلبی، سکته مغزی، اختلال نعوظ و بیماری کلیوی. بسیاری از موارد قابل پیشگیری هستند و کنترل فشار خون برای شروع آسان است.

روی ترازو بروید

هرچه غذاهای گیاهی بیشتری مصرف کنید، چربی اشباع شده و کالری کل کمتری دریافت خواهید کرد. با گذشت زمان، چربی کمتر به معنای وزن سالم‌تر، کلسترول بهبود یافته و سلامت بهتر است. از هر چهار آمریکایی، سه نفر دارای اضافه وزن یا چاق هستند. در هرویزیت مطب، پزشک شاخص توده بدنی (BMI) شما را یادداشت می‌کند تا ببیند چگونه اندازه‌گیری می‌کنید. این عدد بر اساس قد و وزن شماست.

غریالگری پروستات را یاد بگیرید

غریالگری سرطان پروستات بحث برانگیز است. باید اذقتن نحوه غریالگری پروستات می‌توانید رشد غیرطبیعی غده پروستات را در مراحل اولیه آن تشخیص دهید. گاهی اوقات با غریالگری، سرطان پروستات تشخیص داده می‌شود و جان مردان را نجات می‌دهد.

میان وعده

آشنیزی من

دپ قارچ، مستقل و خوشمزه

دپ نوعی سس غلیظ خوشمزه است که برای مزه‌دار کردن در کنار انواع ساندویچ، سبب زمینی، گوشت، ماهی، سبزیجات و فینگرفود سرو می‌شود. اشتباه نکنید! دپ هیچ ربطی به سس ندارد.



زیتون بریزید و یک دقیقه تفت بدهید، سپس اجاق گاز را خاموش کنید و این ترکیب را روی دپ بریزید. حالا دپ قارچ خوشمزه آماده سرو است که می‌توانید آن را همراه با هر نوع نان ترد یا پیپس میل کنید.

● **طرز تهیه:** برای درست کردن این دپ خوشمزه ابتدا قارچ‌ها را خوب بشوید و به صورت ورقه‌ای خرد کنید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را داخل یک تابه مناسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید، سپس قارچ‌های خرد شده را به ماهیتابه اضافه کنید و به مدت ۳ دقیقه تفت بدهید. یک قاشق غذاخوری آب لیموی تازه روی قارچ‌ها بریزید تا رنگ قارچ تغییر نکند و سفید بماند. حالا اجاق گاز را خاموش کنید و قارچ‌ها را داخل یک کاسه مناسب بریزید تا خنک شود. در مرحله بعد ماست یونانی یا ماست چکیده، یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، یک قاشق غذاخوری آب لیموترش، جعفری خرد شده، نمک و فلفل سیاه و فلفل مرزا را هم مخلوط و به قارچ اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد به صورت یک دست با هم مخلوط شوند. حالا دپ را داخل ظرف سرو بریزید. یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را داخل تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید، سپس مغز گردو خرد شده را به روغن اضافه کنید و پول‌بیب را داخل گردو و روغن

مواد لازم

قارچ: ۳۵۰ گرم

ماست یونانی یا ماست چکیده:

۲ قاشق غذاخوری

آب لیموی تازه: ۲ قاشق غذاخوری

سیر: ۲ حبه

جعفری خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل سیاه و فلفل مرز: به میزان لازم

روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری

مغز گردو خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

پول‌بیب: یک قاشق چای خوری