

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد ظاهر رجبی

جراح و متخصص چشم

● پلک چشم چپ دخترم دچار افتادگی است. آیا درمانی دارد؟

به افتادگی پلک فوقانی و باریک شدن شکاف پلکی افتادگی پلک یا پتوز گفته می‌شود. دلیل افتادگی پلک بالا کارکرد نامناسب عضله پلک بالاست. بیماری افتادگی پلک در صورت خفیف بودن در حد بالایی مردمک چشم است ولی در موارد شدیدتر، افتادگی پلک منجر به پوشاندن قسمتی از مردمک می‌شود که میدان بینایی را کاهش می‌دهد. گاهی این مشکل همراه با پف پلک بالا یا افتادگی ابرو همراه است. از علت‌های افتادگی پلک می‌توان به نقص مادرزادی، روند عادی پیری، آسیب عصب، مشکل پزشکی مرتبط با بیماری، وجود گل‌مژه، سردرد میگرن، جراحی چشم اشاره کرد. همچنین گاهی افتادگی پلک بعد از تزریق بوتاکس اتفاق می‌افتد. علل مادرزادی افتادگی پلک به صورت مبسوط عبارتند از: تکامل نیافتن ماهیچه‌های بالا برنده پلک، بعضی از بیماری‌های خاص، فلج عصب پلک است. در فلج عصب پلک، کودک در بدو تولد به دلیل وجود یک ناهنجاری در سروز صورت، عصب صورت یا پلک اش‌فلج است. البته در برخی از موارد این فلج عصبی پس از مدتی به حالت عادی برمی‌گردد، ولی در برخی به صورت دائم باقی خواهد ماند.

● درمان افتادگی

اولین اقدام درمانی معاینه کامل چشم و بررسی میزان دید بیمار است. بررسی دید بیمار به ویژه عیوب انکساری و تبیلی چشم در کودکان بسیار اهمیت دارد. در صورتی که پلک آن قدر پایین باشد که جلوی چشم را بگیرد حتما باید در هر سنی جراحی شود زیرا ممکن است بینایی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. ولی اگر مشکل خیلی شدید نباشد، بهتر است تا سن ۱۸ سالگی صبر کنید و سپس جراحی را انجام دهید.

خبر

راهی برای مدیریت بهتر افزایش وزن در دوره بارداری

میزانی افزایش وزن، در دوره بارداری، اتفاقی طبیعی است، به عنوان مثال انتظار می‌رود خانم‌هایی که اضافه وزن ندارند در طول این زمان وزن شان بین ۱۰ تا ۱۵ کیلوگرم افزایش یابد. اما مشکلی که گروهی از خانم‌ها با آن مواجه هستند، افزایش وزن بیش از حد در این دوره است. افزایش وزنی که ممکن است تاسال‌ها بعد

از تولد نوزاد، همراه مادر باشد و مشکلاتی را برای او ایجاد کند. اما چطور می‌توان از افزایش وزن بیش از حد در این دوران پیشگیری کرد؟ در یک مطالعه که نتایج آن به تازگی منتشر شده است، محققان کوبین مری لندن میزان افزایش وزن در ۱۲۵۲ خانم باردار را مورد بررسی قرار دادند. در ابتدای کار

پژوهشگران از نیمی از شرکت کنندگان خواستند تا نکاتی را در رژیم غذایی خود در دوره بارداری رعایت کنند. این نکات که برگرفته از رژیم غذایی مدیریت‌انهای بود، شامل مصرف روزانه میوه و سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، مصرف روزانه ۳۰ گرم آجیل، مصرف منظم ماهی، کم کردن میزان مصرف گوشت قرمز و اضافه

کردن روغن زیتون به غذاهای روزانه بود. میانگین افزایش وزن در این گروه از خانم‌های باردار ۱ کیلو و ۲۵۰ گرم کمتر از گروه دیگری بود که این رژیم را رعایت نکرده بودند. در عین حال که رعایت این رژیم غذایی به کاهش میزان بروز دیابت بارداری منجر شده بود. منبع: ScienceDaily

ترفندها

از کاربردهای این ۳ چاقو چه می‌دانید؟

● **چاقوی مخصوص سرآشپز** (chef's knife) یکی از پرکاربردترین چاقوها در آشپزخانه است. البته در زمان استفاده از آن لازم است از تخته برش استفاده کنید، چرا که در غیر این صورت خیلی زود به دلیل وزن چاقو و چگ دست‌تان دردی گیرد. ✓ برای خرد کردن و برش زدن سبزیجات و انواع گوشت بسیار مناسب است. ✓ برای جدا کردن چربی از گوشت و مرغ و دیگر کارهای ظریف توصیه نمی‌شود.

● **چاقوی برش** (paring knife)

یک چاقوی دم‌دستی ایده‌آل است. با این چاقو می‌توانید کارهای ظریف آشپزخانه مثل گرفتن چربی مرغ و گوشت یا حتی تربیین سبزیجات را هم انجام دهید، در عین حال که پوست کنند میوه، درست کردن سالاد و خرد کردن پیاز هم از عهده آن برمی‌آید.

✓ وزن سبک آن به شما این اجازه را می‌دهد که بدون تخته هم با آن کار کنید. ✓ مناسب استفاده طولانی یا کارهای سنگین تر مانند خرد کردن گوشت نیست.

● **چاقوی نان** (bread knife)

چاقوی کنگره‌داری بلندی که مخصوص برش زدن نان به ویژه نان‌های حجیم یا قسمت کردن کیک است. البته برخی برای خرد کردن سبزیجات نرم مانند گوجه نیز از آن استفاده می‌کنند اما با توجه به ضخامت تیغه، که معمولاً زیاد است، چندان توصیه نمی‌شود.

✓ با کمک این چاقو بدون له کردن نان، می‌توانید آن را برش بزنید. کاربرد محدود دارد.

رنگ ادرار است. رنگ ادرار زرد به معنای آن است که لازم است آب بیشتری مصرف کنید.

نوشیدن آب خالی به میزان زیاد در تابستان برای بسیاری از افراد دشوار است. در عین حال که بدن مادر زمان تعریق جدای از آب، املاح نیز از دست می‌دهد. بر این مبنای بهتر است در کنار مصرف آب، از شربت‌های کم‌شیرین یا میوه‌های آبدار نیز برای تأمین مایعات و املاح بدن خود استفاده کنید.

بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر تا حد امکان بیرون نروید. در این زمان، گرما و نور شدید آفتاب می‌تواند منجر به سردرد شود. در این روزهای گرم آفتابی، در زمان تردد بیرون از خانه به صورت مداوم از کلاه یا سایبان و عینک آفتابی استفاده کنید. حتی اگر در سایه حرکت می‌کنید، استفاده از عینک آفتابی را فراموش نکنید.

بعد از چند ساعت فعالیت در هوای گرم،

سر دردهای شدید در ناحیه پیشانی در تابستان شیوع بیشتری پیدا می‌کند

سر دردهای تابستانی
ارمغانی دیگر از گرما



شیوا رضایی روزنامه‌نگار

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد طی ماه‌های گرم سال شکایت از سردرد، افزایش می‌یابد. در تابستان به ویژه در اوج گرمای آن، تا حدود ۲۰ درصد خانم‌ها و ۱۰ درصد آقایان ممکن است دچار سردرد شوند. این سردردها که به عنوان سردردهای تابستانی شناخته می‌شوند، تا حد زیادی قابل پیشگیری هستند. در این مطلب مروری خواهیم داشت بر عوامل بروز این سردردها و نکاتی که می‌تواند به شما کمک کند تا از آن‌ها پیشگیری کنید.

پزشکی

بسیاری از ما عامل سردردهای تابستانی را گرمای هوای دانییم. واقعیت این است که تا حد زیادی نیز حق با ماست. گرمای هوا باعث تعریق بیشتر و از دست رفتن آب بدن می‌شود و کم‌آبی می‌تواند به بروز سردرد منجر شود. در عین حال گرما، به خودی خود به خستگی منجر می‌شود که خود یکی از عوامل بروز سردرد است. در کنار عامل گرما و تأثیر آن، تابش شدید آفتاب نیز عامل دیگری است که در برخی افراد

حتما زمان کوتاهی را برای استراحت در نظر بگیرید. چرا که بدن در هوای گرم، زودتر از حالت عادی خسته می‌شود. کوتاه بودن شب‌ها در تابستان باعث کاهش کیفیت خواب برخی از افراد شده و همین خستگی آن‌ها را تشدید می‌کند. با استفاده از پرده‌های ضخیم برای تاریک کردن و خنک نگه داشتن اتاق خواب، تلاش کنید تا کیفیت خواب‌تان را بهبود بخشید.

اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید تا حد امکان از تردد در مناطقی که آلودگی هوای بالایی دارند، خودداری کنید.

● **چند روش موثر در درمان سردردهای تابستانی**

شاید برای بسیاری در دسترس‌ترین روش در مان سردرد، استفاده از مسکن باشد. اما جدای از مصرف مسکن، شما می‌توانید از روش‌های زیر نیز برای کاهش سردردهای تابستانی خود استفاده کنید.

✓ اگر دسترسی به یخ دارید، چند تکه یخ را داخل کیسه‌ای پلاستیکی بگذارید و در آن را محکم ببندید. کیسه را لای حوله نازکی بگذارید و بعد روی سر و پیشانی خود قرار دهید تا خنک شوید. گذاشتن کیسه بسیار سرد به شکل مستقیم روی سر، توصیه نمی‌شود.

✓ از عصاره نعنای استفاده و کمی از آن را روی شقیقه‌های‌تان بمالید. برخی استفاده از عصاره استوودوس به همین شکل رانیز موثر می‌دانند.

✓ کمی زنجبیل تازه، به قدر یک بند انگشت، را در آب جوش بریزید و بگذارید تا عطر و طعم خود را به آب بدهد. مصرف این دمنوش به صورت خنک می‌تواند به کاهش سردرد شما کمک کند.

● **در پایان**

اگر دچار سردردهای طولانی و مکرر می‌شوید، بهتر است برای مشخص کردن علت دقیق آن به پزشک مراجعه کنید و از خود درمانی پرهیزید.

تناسب اندام

چهار خوریم

تا لاغر شویم؟

بانوان

این روزها همه جا چه در مهمانی‌های خانوادگی و چه در صفحه‌های مجازی اغلب خانم‌ها از یک چیز صحبت می‌کنند "چی بخورم تا وزن کم کنم؟". برای دانستن جواب این سوال اول باید با یک واقعیت تلخ رو به رو شوید؛ شما هرگز با خوردن یک ماده خاص نمی‌توانید لاغر شوید! اما خبر خوش این که با دانستن یک فرمول ساده می‌توانید وزن کم کنید و البته چند ماده غذایی نیز وجود دارند که می‌توانند سوخت و ساز بدن شما را تا حدی افزایش دهند و از این طریق هم به شما کمک کنند.

● **فرمول ساده کاهش وزن**

این یک فرمول ساده است که اگر آن را رعایت کنید در صورت نداشتن بیماری خاص، وزن کم خواهید کرد؛ میزان کالری مصرفی شما طی یک روز از میزان کالری دریافتی شما، بیشتر است!

برای ایجاد تعادل بین میزان کالری دریافتی و مصرفی، شما تنها دورا هکار دارید: میزان کالری دریافتی خود را کم کنید و سوخت و ساز بدن‌تان را به طریقی افزایش دهید.

● **چی نخوریم تا وزن کم کنیم**

برای کاهش میزان کالری دریافتی می‌توانیم مصرف بعضی مواد غذایی را محدودتر و مواد غذایی سالم‌تری را به جای آن‌ها جایگزین کنیم.

* تا حد امکان کربوهیدرات‌های ساده مثل شکر و یا هر ماده‌ای که در تولید آن از شکر استفاده شده باشد را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

* محدود کردن مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مثل سیب زمینی، برنج، ماکارونی و تغییر در نحوه طبخ و مصرف آن‌ها مثل سیب زمینی آب‌پز به جای سرخ شده، مصرف ماکارونی به صورت دم شده و یا جایگزین کردن نوع سالم این کربوهیدرات‌ها مثل نان سبوس‌دار که باعث ایجاد احساس سیری برای مدت طولانی‌تری می‌شوند.

* کم کردن مصرف چربی و انواع فست‌فودها در سبک زندگی

● **مواد غذایی که به سوختن کالری مصرفی ما کمک می‌کند**

این دسته از مواد غذایی سوخت و ساز بدن را بالا می‌برند به همین دلیل باعث شده است تا از آن‌ها به عنوان مواد لاغر کننده نام ببرند. برای بالا بردن سوخت و ساز می‌توانید از چای سبز، قهوه تلخ، دارچین، زنجبیل، تخم کتان و سرکه سیب در وعده‌های غذایی روزانه‌تان استفاده کنید. البته فراموش نکنید که تأثیر ورزش و داشتن تحرک بدنی در افزایش سوخت و ساز بدن شما از همه این مواد غذایی بیشتر است!

دانشتني‌ها

بدون آمادگی روی سر نایستید!

حرکت هداستندیا ایستادن روی سر از جمله حرکاتی است که بعد از فراگیر شدن اینستاگرام، محبوبیت زیادی پیدا کرده است. این روزها شما می‌توانید عکس‌های زیادی از افراد را در حال انجام این حرکت ببینید. این در حالی است که نداشتن آمادگی کافی برای انجام این حرکت می‌تواند به آسیب‌های جدی منجر شود.

طبق آن چه هفته گذشته گاردین نوشته است، حرکات ایستادن روی سر و ایستادن روی دست‌ها جزو حرکات پیشرفته یوگا محسوب می‌شوند و بر این مبنای افراد مبتدی نباید سراغ آن بروند. در واقع انجام این حرکات بدون آمادگی بدنی کافی می‌تواند باعث آسیب به مهره‌های گردن یا آسیب به شانه‌ها شود. یکی از سوپرداشت‌های رایج در رابطه با این حرکات این است که افراد تصور می‌کنند داشتن دست‌هایی قوی برای انجام این حرکات کفایت می‌کند، در حالی که برای انجام این حرکات لازم است در کنار قوی بودن دست‌ها، میان‌تنه فرد نیز قوی باشد. برای قوی کردن میان‌تنه به قدری که فرد بتواند این حرکت را انجام دهد، تمرین‌های مستمر حداقل به مدت شش ماه توصیه می‌شود.

چاشنی

آشپزی هنر

ادویه‌هایی باب سلیقه تند خورها



ادویه جامائیکایی

- پیاز خرد شده خشک - ۲ قاشق غذاخوری
- بودر پیاز - نصف قاشق چای خوری
- بودر جوز هندی - یک قاشق غذاخوری
- نمک - ۲ قاشق چای خوری
- شکر - ۲ قاشق چای خوری
- بودر فلفل - یک قاشق چای خوری
- بودر آویشن - نصف قاشق چای خوری
- تخم خردل - نصف قاشق چای خوری
- فلفل هندی - نصف قاشق چای خوری
- بودر میخک - یک هشتم قاشق چای خوری

ادویه تاکومکزیکایی

- پونه کوهی (اورگانو) - ۲ قاشق چای خوری
- دارچین - نصف قاشق چای خوری
- نمک - سه چهارم قاشق چای خوری
- فلفل هندی - یک چهارم قاشق چای خوری
- بودر فلفل قرمز - ۲ قاشق چای خوری
- زردچوبه - یک چهارم قاشق چای خوری

● یک ادویه بسیار خوش طعم مکزیکی مطابق میل و ذائقه مردم مکزیک است. ● شما هم می‌توانید در غذاها از آن استفاده کنید. ● همه مواد را پودر و به خوبی با هم مخلوط کنید. ● در ظرف در دار و در مکان خشک و خنک قرار دهید.