

پرسش و پاسخ

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

تاثیر تغذیه بر ترشحات هورمون های مغزی

دکتر زورین آذر

متخصص تغذیه

چطور با تغذیه میزان ترشح سروتونین مغز را بیشتر کنیم؟

سوال من از شما این است که شما از کجا متوجه شده اید که میزان سروتونین مغزتان پایین است. ممکن است پزشکان به شما گفته باشند. در هر حال توضیحانی به شما می‌دهم که دانستن آن کمک کننده است. مهم است بدانید برای کاهش مشکلات عاطفی، روانی، احساسی و کنترل استرس تغذیه نقش مهمی دارد، به عبارتی تغذیه تاثیر زیادی در کمک به تعادل نوروترنس میترهای (مواد مترشحه مغزی) مغزی می‌کند. وقتی رژیم غذایی صحیح داشته باشید، ترشح این مواد متعادل می‌شود. به خصوص تغذیه سرشار از ویتامین و آنتی اکسیدان ها که همان میوه و سبزی ها را شامل می‌شود. آنتی اکسیدان ها افزون بر این که با رادیکال های آزاد مبارزه می‌کند، باعث می‌شود تا سموم از بدن خارج شود و دستگاه عصبی به تعادل برسد و مغز به خوبی سروتونین را سنتز کند. بهبود وضعیت روحی روانی چنین افرادی مشاهده می‌شود. افزون بر آن ورزش و تغییر محیط زندگی هم مهم است. دو عامل تغذیه و بررسی شرایط زندگی می‌تواند کمک کننده باشد. عشق و علاقه، حمایت بدون شرط و امنیت از خواسته های این افراد است و فرد با تغییر در برنامه زندگی به مرور بهبود می‌یابد. من به شما آب هویج و سبزیجات را توصیه می‌کنم. مصرف ب کمپلکس با تجویز پزشک هم از گزینه های موثر است.



دانستنی ها

۳روش جراحی چشم

روش های لیزیک ، لازک و PRK تفاوت هایی دارد که باید قبل از عمل آن ها را بدانید



تازه ها
مهرداد محمدپور
چشم پزشکی

امروزه چشم های بسیاری از ما دچار نزدیک بینی می‌شود و مجبور به استفاده از عینک می‌شویم در حالی که خیلی ها را می‌شناسیم که دوست ندارند از عینک استفاده کنند بنابراین به جراحی چشم روی آورند اما قبل از این که چشم ها را جراحی کنند بهتر است چند نکته را بدانند. در ادامه به بعضی از این نکات اشاره کرده ایم.

تفاوت ۳ روش جراحی چشم

در جراحی لیزیک ، پس از برداشتن فلپ (ورقه نازکی) از قرنیه، لیزر انجام و بعد از انجام لیزر، فلپ قرنیه به جای خود برگردانده می‌شود. در جراحی لازک، اپیتلیوم سطح قرنیه به کمک الکل برداشته و سپس از لیزر اگر ایمر (نوع خاصی از لیزر) استفاده می‌شود و مجدداً فلپ اپیتلیال (ورقه نازک) سر جایش برگردانده و بعد از عمل از لنز تماسی پانسمانی به مدت سه تا چهار روز تا زمان ترمیم مجدد اپیتلیوم استفاده می‌شود. در جراحی PRK، اپیتلیوم سطح قرنیه به روش مکانیکی برداشته و پس از انجام لیزر اگر ایمر از لنز پانسمانی روی سطح قرنیه تا بهبود اپیتلیوم استفاده می‌شود.

استفاده از جراحی لیزر

افرادی که حداقل ۱۹ سال کامل داشته باشند، دست کم ۱/۵ سال شماره چشم آن ها ثابت مانده و دید آن ها با عینک کامل باشد، بیماری چشمی یا جسمی که نتایج عمل را محدود کند نداشته باشند و تصویر برداری از قرنیه آن ها معیارهای لازم برای عمل جراحی را داشته باشد می‌توانند لیزر کنند اما افرادی که قرنیه نازک دارند یا

میتلا به قوز قرنیه هستند کاندید جراحی لیزر نیستند.

احتمال بازگشت شماره چشم

احتمال بازگشت شماره چشم بستگی به عوامل متعددی مثل مدت ثابت بودن شماره چشم قبل از عمل، سن بیمار و میزان عیب انکساری اصلاح شده و میزان آستیگماتیسم قبل از عمل دارد.

نکات قبل و بعد از عمل

بهتر است چند روز قبل از عمل، روزی سه بار با شامپو بچه رقیق شده در آب، لبه های پلک و مژه ها را شست و بشوید، بعد از عمل طبق دستور پزشک سر موقع از قطره ها استفاده کنید سه تا چهار روز اول، بعد از عمل از شستن صورت و استحمام (برخورد آب به چشم) پرهیز کنید. استفاده از مواد آرایشی چند روز قبل از عمل باید متوقف شود. در صورت خشکی چشم این محدودیت ممکن است تا چند ماه بعد از عمل ادامه یابد.

عوامل خطر

بلفاریت یا التهاب لبه پلک ها، خشکی چشم ها، نازکی قرنیه، آستیگماتیسم بالا و مایل، اصلاح نشدن دید با عینک، نداشتن ثابت نمره چشم در دو سال اخیر، سن کمتر از ۲۰ سال، آلرژی فصلی، بیماری های

زمینه ای چشمی یا جسمی مثل بیماری قند و بیماری های روماتیسمی و مشاغل پرخطر مثل پرستاری و کادر درمانی و افرادی که در محیط های آلوده خدمت می‌کنند مانند آزمایشگاه و کارخانجات و داشتن شغل های پرخطر مثل کشاورزی، جوشکاری و آهنگری، کار در محیط های آلوده به مواد شیمیایی و بخارات سمی.

درمان پیر چشمی هم با جراحی

لیزری؟!

هنوز لیزری که بتواند پیر چشمی را هم درمان کند، استفاده عمومی پیدا نکرده است، بنابراین بیماران نزدیک بینی که بالای ۴۰ سال دارند پس از عمل باید برای کارهای نزدیک و مطالعه از عینک استفاده کنند.

بارداری و جراحی چشم

به علت افزایش هورمون های استروئیدی در زمان بارداری احتمال بازگشت شماره چشم پس از عمل، بیشتر از افراد عادی است بنابراین بهتر است این افراد چند ماه پس از بازگشت به وضعیت عادی عمل کنند.

دوره نقاهت جراحی

معمولاً دید پس از عمل در روز اول خیلی خوب است و در روزهای بعد مقداری

کاهش می‌یابد ولی به تدریج با منظم شدن لایه های اپیتلیوم قرنیه دید روز به روز شفاف تر می‌شود.

استفاده از عینک آفتابی و کار بارابانه

توصیه می‌شود به دلیل آثار اشعه ماورای بنفش روی استرومای قرنیه که در حال شکل گیری مجدد است، دست کم تا شش ماه از مواجهه با نور مستقیم خورشید و منابع دیگر اشعه ماوراء بنفش به خصوص در فصول گرم خودداری کنید اما استفاده از عینک

آفتابی در محیط های سر بسته مثل منزل و محیط کار لازم نیست. استفاده از مانیتور به خصوص نوع LCD یک هفته پس از عمل مانعی ندارد ولی بهتر است تا زمانی که چشم کاملاً آرام نشده است از انجام کارهای طولانی مدت و ظرف چشمی پرهیز کنید.

علایم عفونت بعد از عمل

درد، ترس از نور، کاهش دید در چشمی را که پس از عمل رویه بهبود بوده است ولی چند روز بعد سیر بهبود آن متوقف شده و رویه و خامت گذاشته است باید جدی گرفت و در اولین فرصت به پزشک مراجعه کرد.

شستن صورت بعد از عمل

باید دقت کنید آب وار چشم نشوید یا چشم به پایین شسته شود.

ابتلا به این بیماری هستند از طرفی داشتن اضافه وزن، بی تحرکی، داشتن رژیم های غذایی پر چرب، مصرف غذاهای سرشار از کلسترول، سابقه خانوادگی ابتلا به سنگ کیسه صفرا، ابتلا به دیابت، ابتلا به برخی اختلالات خونی از قبیل لوسمی، مصرف برخی از انواع داروهای حاوی استروژن و ابتلا به بیماری ای کبدی از عوامل خطرزا در بروز این عارضه به حساب می‌آید.

سلاوت

علت زیاد زمین خوردن سالمندان

راه رفتن و تعادل ما وابسته به گوش، چشم، پا و مغز است و سالمندان بیشتر از بقیه افراد در معرض خطر قرار دارند. زمین خوردن از جمله علل شایع و اغلب نادیده گرفته شده آسیب های دوران سالمندی است. زمین خوردن سالمندان شایع است. سالمندان بی دلیل زمین نمی‌خورند و اگر به مشکلات طبی ایجاد شده در دوران سالمندی توجه نکنیم، باز هم شاهد این اتفاق خواهیم بود؛ یعنی یک زمین خوردن ساده، مشکلات بزرگ تری مثل شکستگی استخوان ایجاد می‌کند.

مشکلات بینایی عامل زمین خوردن

مشکلات بینایی در دوران سالمندی می‌تواند باعث بروز اختلالاتی در راه رفتن فرد مثل زمین خوردن یا حرکت های ناهنجار شود که چهار نوع است:

مشکل کنترل است

یعنی اختلالی که در آن فرد نمی‌تواند رنگ ها و تصاویر نزدیک به هم را از یکدیگر تشخیص دهد و علت پیر چشمی است که در عدسی و شبکیه ایجاد می‌شود. در این اختلال سالمندان بعد از ۷۹-۶۵ سالگی نمی‌توانند به خوبی رنگ سبز تیره را از سبزش روشن باز رشتگی را از رنگ قرمز تشخیص دهند. مثلاً ممکن است در و دیوار هر دو به رنگ کرم باشد و سالمند متوجه نشود و هنگام عبور از در به دیوار برخورد کند یا اگر فرش روی پله با کف زمین رنگ مشابهی داشته باشد، متوجه پله نشود و زمین بخورد. برای مواجهه مناسب با این مشکل باید محیط خانه را طوری طراحی کنید که رنگ های نزدیک کنار هم قرار نگیرند، مثلاً سیاه را کنار سفید قرار دهید.

مشکل تاری دید

مشکلی که بر اثر افزایش سن ایجاد می‌شود. در این اختلال، سطح



قرنیه، عدسی و شبکیه به تدریج تحلیل می‌رود و کدر می‌شود. این روند باعث کاهش بینایی در فرد خواهد شد. این افراد متوجه مکان اشیاء نمی‌شوند و همه چیز را مات می‌بینند. این اختلال هم باعث برخورد فرد به اشیاء و در و دیوار می‌شود که در راه رفتن و انجام کارهای روزمره تاثیر می‌گذارد. کدورت بینایی ممکن است به دلیل بیماری هایی مانند آب مروارید یا گلوکوم و... باشد. با درمان بیماری یا کنترل آن تا حدود زیادی می‌توان مشکل بیمار را برطرف کرد.

مشکل نور

یعنی افزایش نیاز به نور در سالمندان برای انجام کارهایی که قبلاً می‌توانستند با نور کمتری انجام دهند. افراد سالمند سه

برابر افراد جوان به نور نیاز دارند. به همین دلیل مشاهده می‌کنیم پدربزرگ ها و مادربزرگ ها معمولاً سعی می‌کنند خانه را چراغانی کنند زیرا با نور کم نمی‌توانند خوب ببینند و خوب ندیدن باعث زمین خوردن می‌شود. برای مواجهه مطلوب با این مشکل توصیه می‌شود وقتی یک فرد سالمند در خانه حضور دارد، حتماً به این نکته که او به نور بیشتری نیاز دارد، توجه کنید و بگذارید چراغ ها روشن بماند.

ورزش

نکاتی برای خانم های ورزشکار

دوسوم خانم های ورزشکار در تلاش برای کاهش وزن، سعی می‌کنند از کالری

دریافتی شان کم کنند. این عمل باعث شده است که بسیاری از ورزشکاران خانم که فقط به اندازه نیاز سوخت و ساز روزانه بدن شان یا کمتر از آن غذا می‌خورند، دچار کمبود شدید انرژی شوند. این گونه کاهش کالری بر عملکرد ورزشکار تاثیر می‌گذارد و او را در معرض خطر برهم خوردن تعادل هورمون ها، نامرتب شدن قاعدگی و کاهش تراکم مواد معدنی در استخوان ها قرار می‌دهد. اگر این کمبود کالری ادامه یابد، احتمال دارد بر خلاف انتظار رایج عمل کند و از طریق نامنظم کردن سوخت و ساز بدن، از حجم ماهیچه ها بکاهد و چربی های زاید بدن را دست نخورده باقی بگذارد.

گفته می‌شود که نیرو و قدرت مورد نیاز بدن یک خانم ورزشکار در طول روز ۳۹ تا ۴۰ کالری به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. خانم های ورزشکار در صورتی که فشار تمرین زیاد باشد (مثلاً دو سرعت) ممکن است به کالری بیشتری احتیاج داشته باشند. دانشمندان پیشنهاد می‌کنند که خانم ها کالری پایه مورد نیاز خود را با ضرب وزن خالص بدن در عدد ۴۵ محاسبه کنند و سپس مقدار تقریبی کالری مصرف شده هنگام تمرین را به مقدار به دست آمده اضافه کنند تا میزان کالری مورد نیاز روزانه آن ها به دست آید.

تغذیه

خواص درمانی ادویه جات

مصرف به اندازه ادویه افزون بر خوش عطر و طعم کردن غذا، فواید زیادی برای بدن دارد که تسهیل در هضم غذا، تنظیم قند خون و... از آن دسته‌اند. از جمله این ادویه های می‌توان موارد زیر را برشمرد:

جوز هندی

جوز هندی هسته میوه ای هلو مانند است که در اندونزی به عمل می‌آید. بیشترین عطر و خاصیت آن در پوسته این هسته است، اما معمولاً کل هسته در آشپزی به کار می‌رود. تاثیر ویژه جوز هندی در هضم غذا و تسکین دردهای روماتیسمی است. مصرف بیش از اندازه آن به دلیل دارا بودن ترکیبات آلکالوئیدی باعث تاثیر مستقیم روی سلول های مغز و ایجاد حالات توهم ز است. مصرف مداوم آن زیان آور و استفاده از ۴ گرم آن در یک نوبت باعث مسمومیت شدید می‌شود، پس در مصرف آن زیاده روی نکنید و هنگام مصرف آن را رنده کنید تا عطرش تبخیر نشود.

تخم گشنیز

تخم گشنیز در تهیه ادویه ترکیبی، استفاده فراوان و عطر خوش و منحصر به فردی دارد. تخم گشنیز به صورت دسته یکی از معطر کننده های ترشی است. پودر آن به شدت میکروب کش است و در زمان ابتلا به بیماری های گوارشی مانند اسهال خونی، وبا و تیفوئید که هنوز در فصول گرم بخش هایی از کشور مان را درگیر می‌کند، بسیار مفید است. راه مصرف ویژه ای ندارد، تنها مقداری از آن را در غذا بریزید و بس.

در گذشته های نه چندان دور برای خوشبو کردن دهان و تسکین درد دندان نیز مورد مصرف داشته است.

تخم گشنیز دارای مقادیر قابل توجهی کلسیم و ویتامین های A و C است که باعث تقویت بدن می‌شود. باید توجه داشت که مصرف بیش از حد آن موجب بی حسی و گیجی شدید می‌شود که باید از آن اجتناب کرد.

هل

در ایران معمولاً در تهیه شیرینی جات یا برای عطر دادن به چای به کار برده می‌شود، اما در آشپزی هندی و عربی موارد استفاده فراوان دارد.

این ادویه پر خاصیت تقویت کننده قلب و سیستم گوارش است. به هضم غذا کمک می‌کند و مانند بعضی دیگر از انواع ادویه، ضد مسمومیت است. یکی از موارد معدود استفاده از هل در غذا، برای عطر دادن به خورش های نذری است. اگر آن را به تنهایی یا به عنوان یکی از عناصر ادویه ترکیبی به کار ببرید، حتماً شتری دایمی آن خواهید شد.

هل دارای نوع سبز، سفید و سیاه است که خواص یکسانی دارد. هل را با چای دم کرده و غسل بخورید تا سرماخوردگی در مان و تب پایین آورده شود. اگر زیادت ترش می‌کنید، هل را در برنامه غذایی تان بگنجانید.

مانند دیگر ادویه ها مصرف بیش از حد آن مضر است و باعث ناراحتی روده ها می‌شود. خواص هل بسیار شبیه شربت اکسپکتورانت است، پس اگر اهل در مان گیاهی هستید، هل را همیشه در ذهن داشته باشید.