



#### دانستنی‌ها

**بهترین اقدامات برای بهبود «هموروئید»**

**مریم سادات کاظمی**

مترجم

«هموروئید» یا «بواسیر» به تورم وریدها در بخش‌های انتهایی رکتوم و مقعد اطلاق می‌شود که مهم‌ترین عامل خونریزی مقعد است. گاهی دیواره عروق آن قدر نازک می‌شود که ورید بیرون می‌زند و با تحریک، درد و خونریزی به‌خصوص هنگام دفع همراه است. برخی تغییرات در سبک زندگی تأثیر بسیار خوبی در پیشگیری و بهبود هموروئید دارد و مانع از وخامت مشکل می‌شود:

🔴 **کنجاندن فیبرها در رژیم غذایی**  
مصرف خوراکی‌های سرشار از فیبر باعث بهبود اجابت مزاج می‌شود و همچنین خونریزی و دردهای ناشی از هموروئید را تسکین می‌دهد. میوه‌ها و سبزیجات، برنج قهوه‌ای، غلات سبوس‌دار و مغزها منابع غنی از فیبر هستند.

🔴 **توجه به حالت نشستن**  
افرادی که به دلیل شغل شان مجبورند ساعات طولانی بنشینند، حتما هر یک ساعت یک بار چند دقیقه‌ای راه بروند تا فشار در ناحیه رکتوم و مقعد کم شود. همچنین هنگام فعالیت‌های ورزشی مانند دوچرخه‌سواری نیز باید به حالت نشستن توجه شود و پس از هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نشستن، چند دقیقه‌ای پیاده‌روی لازم است. به‌طور کلی استفاده از بالشتک‌های مخصوص برای افرادی که زیاد می‌نشینند توصیه می‌شود تا فشار به نشیمنگاه کاهش یابد.

🔴 **کمپرس گرم و سرد**  
آب گرم جریان خون را افزایش می‌دهد و در کاهش تورم عروق مؤثر است. افرادی که از هموروئید رنج می‌برند بهتر است در وان آب گرم بنشینند، البته افزودن کمی جوش شیرین به آب نیز مفید خواهد بود.

سرما در کاهش تورم عروق مؤثر است و تسکین فوری درد را در پی دارد. کافی است چند تکه یخ را درون کیسه پلاستیک و پارچه‌ای نازک بپیچید و حدود ۲۰ دقیقه روی محل مورد نظر بگذارید. برای تکرار این روش حداقل ۱۰ دقیقه فاصله در نظر بگیرید.

🔴 **اجتناب از حمل وسایل سنگین**  
بلند کردن و حمل وسایل سنگین باعث فشار شدیدی به کانال مربوطه می‌شود که احتمال تورم عروق و بروز هموروئید را در پی دارد. حتما هنگام خرید از ساک چرخ‌دار استفاده کنید.

🔴 **چیزهایی باید به پزشک مراجعه کرد؟**

✓ بهبود نیافتن نسبی حتی به‌رغم رعایت اصول بهداشتی و سبک زندگی سالم

✓ درد و خونریزی شدید به‌خصوص پس از یک هفته خونریزی در مواقعی به‌جز دستشویی

✓ بروز علائم در کودکان کمتر از ۱۲ سال

منبع: www.brunet.ca

#### سلامت

**پیاده‌روی هدفمند بر سلامت تأثیر بیشتری دارد**

دانشمندان می‌گویند پیاده‌روی هدفمند بیشتر از پرسه‌زدن می‌تواند بر سلامت بدن تأثیر مثبت داشته باشد. امروزه با پیشرفت فناوری و گسترش حمل و نقل عمومی، مردم کمتر از گذشته ترجیح می‌دهند مسیر خانه تا محل کار خود را به صورت پیاده طی کنند. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد پیاده‌روی هدفمند به‌ویژه پیاده‌روی به‌سوی محل کار باعث می‌شود سرعت گام برداشتن انسان افزایش یابد و همین موضوع باعث بهبود سلامت بدن شود. بر این اساس، تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه اوهایو آمریکا نشان می‌دهد پیاده‌روی هدفمند برای مثال رفتن به محل کار بیشتر از پیاده‌روی بی‌هدف (مانند پرسه‌زدن یا قدم‌زدن برای تفریح) برای سلامت بدن مفید است. محققان می‌گویند هر گونه فعلیاتی که منجر به حذف استفاده از خودرو شود، می‌تواند سلامتی بدن فرد را افزایش دهد. این بدان معناست که افزایش سطح سلامت بدن تنها به‌انجام حرکات ورزشی در سالن‌های ورزشی خلاصه نمی‌شود بلکه می‌توان با جایگزین کردن پیاده‌روی به‌جای استفاده از خودرو سلامت بدن را بهبود بخشید.

شماره یکم زندگیم ۲۰۰۹۹۹

## «یوئیت»

# بیماری خطرناک چشمی

آب مروارید، فشار به شبکیه و آب سیاه از عوارض بروز یوئیت چشمی است



#### پزشکی

**زمانی که بافت یوه (بافت میان‌ی، عنبیه، جسم مژگانی و مشیمیه)، دچار التهاب شود بیماری یوئیت چشمی عارض می‌شود. این بیماری در بیشتر کشورها از بیماری‌های مهم چشم به‌شمار می‌رود. از آن‌جا که شیوع این بیماری در مردم کشورمان کم نیست در ادامه به بررسی این بیماری می‌پردازیم:**

#### 🔴 بیماری «یوئیت»؛ بیشتر بشناسیم

از آن‌جا که این بیماری قسمت «یوه» را که دارای بیشترین عروق خونی است درگیر می‌کند، جزو مهم‌ترین بیماری‌های چشمی به‌شمار می‌رود. یکی دیگر از عوامل خطر بیماری یوئیت سیستماتیک بودن آن است، به این معنی که اگر قسمتی از بدن دچار مشکل یا بیماری شود شاید آن بیماری به ایجاد یوئیت چشمی منجر شود. جالب است بدانید این بیماری در جوانان بیشتر دیده می‌شود.

#### 🔴 انواع یوئیت چشم

یوئیت قدیمی، التهاب عنبیه  
یوئیت میانی، التهاب جسم مژگانی  
یوئیت پشتی، التهاب مشیمیه  
یوئیت پانوآئیت، التهاب مناطق رنگدانه‌ای

#### 🔴 دلایل بیماری

بیماری یوئیت چشمی به دلایل گوناگون مانند بیماری‌های التهابی، روماتیسمی و عفونی در بدن فرو درود می‌کند. ورود سلول‌های التهابی به داخل محیط شفاف چشم باعث کدورت درون چشم، درگیری شبکیه، تورم شبکیه و کاهش دید خواهد شد و آب مروارید،

فشار درون شبکیه چشم، گلوکوما یا آب سیاه از عوارض بروز بیماری یوئیت چشمی است.

#### 🔴 سن بروز بیماری

افرادی که زمینه بیماری‌های روماتیسمی داشته باشند معمولاً در سنین جوانی بروز بیماری یوئیت چشمی در آن‌ها شایع‌تر خواهد بود. نوع و علت بروز این بیماری بستگی به بیماری روماتیسمی دارد، اما اغلب در میان جوانان شایع‌تر است.

#### 🔴 علایم یوئیت

حساسیت به نور  
تاری دید  
درد قرمزی (قرمزی دور قرنیه)  
اجسام شناور در میدان بینایی  
ریزش اشک از چشم  
🔴 **تشخیص بیماری**  
انجام معاینه دقیق چشم توسط چشم‌پزشک به‌هنگام بروز علائم از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. التهاب درون چشمی ممکن است برای همیشه روی بینایی

#### آشنایی‌ون

## فوت و فن تهیه لواشک خانگی

تهیه لواشک کار چندان سختی نیست البته اگر قلق‌های آن را بدانید. بسته به ذائقه شما لواشک می‌تواند شیرین، ترش یا ملس باشد. در این مطلب به روش‌های تهیه آسان آن اشاره می‌کنیم:



۱- همزمان با پخته شدن میوه دلخواه، به کمک کفگیر میوه‌ها را له می‌کنیم تا بهتر پخته شود و مزه خودش را پس دهد.  
۲- می‌توانید کمی نمک یا کمی رب انار برای شوروتر شدن لواشک اضافه کنید.  
۳- پس از این که میوه‌ها خوب پخته و یکدست و آب میوه‌ها هم غلیظ شد، شعله را خاموش می‌کنیم و می‌گذاریم کمی از حرارت بیفتد، سپس به کمک یک سبد میوه‌ها را جداسازی و یکدست می‌کنیم.  
۴- میوه‌های پخته شده را داخل سبد قرار می‌دهیم و به کمک کفگیر شروع به له کردن مواد درون سبد می‌کنیم.  
۶- داخل سینی یا سفره را باروغن مایع به خوبی چرب

می‌کنیم. توجه داشته باشید که نباید این روغن زیاد باشد.  
۷- مایه لواشک را هم می‌زنیم تا یکدست شود و سپس داخل سینی می‌ریزیم تا ضخامت آن کمتر از هشت میلی‌متر شود.  
**نکته:** اگر لواشک بیش از حد ضخیم باشد یا به صورت یکدست قالب نشده باشد، کپک می‌زند.  
۸- سینی‌ها را در نقطه‌ای آفتاب‌خور و عاری از رطوبت قرار می‌دهیم تا آرام‌آرام لواشک خودش را بگیرد.  
۹- نزدیک به دو تا سه روز زمان می‌برد تا لواشک‌ها حاضر شوند.  
۱۰- لواشک‌ها را به صورت لایه‌ای داخل نایلون و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.



جلوگیری کنید.

#### 🔴 تعویض مسواک مبتلای بهبود یافته

توصیه می‌شود در صورت ابتلا به بیماری، پس از بهبود یافتن مسواک خود را حتما عوض کنید و مسواک قدیمی را به روشی کاملاً ایمن در سطل زباله بیندازید. همچنین تأکید می‌شود که در صورت ابتلا به بیماری کووید ۱۹ یا ابتلای یکی از اعضای منزل به این بیماری، مسواک را با استفاده از آب اکسیژنه ۵ صدم در صد به مدت حداقل یک دقیقه ضد عفونی کنید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را در لیوان آبی قرار دهید. سپس آن را به خوبی با آب بشویید و استفاده کنید.

منبع: موسسه ملی تحقیقات سلامت ایران

#### زیبایی

**معرفی ۵ راهکار برای بهتر ماندن رنگ موهای شما**

#### مهسا کسنوی

خبرنگار



معمولاً مشکل اغلب خانم‌هایی که موهایشان را رنگ می‌کنند این است که بعد از چند بار شست‌و‌شو، رنگ موهایمان تغییر می‌کند و به زیبایی اولیه نیست؛ در ادامه به شما چند پیشنهاد برای سالم و درخشان نگه داشتن موهای تان خواهیم داد.

#### 🔴 قواعد شست‌و‌شو

بعد از رنگ کردن موهایتان، ۷۲ ساعت آن را نشوید. شاید این جمله را بارها از آرایشگر خود شنیده باشید، اما دلیل آن چیست؟ سه روز طول خواهد کشید تا کوتیکول موی شما، به صورت کامل بسته شود، پس برای ماندگاری بهتر رنگ موی جدید خود لازم است ۷۲ ساعت از شست‌و‌شوی موی خود صرف نظر کنید.

#### 🔴 جایگزینی شامپو خشک

یکی از دلایل از بین رفتن رنگ مو، استفاده زیاد از شامپو و آب داغ است. بهتر است گاهی از شامپو خشک (نوعی شامپو که احتیاج به آب کشی ندارد) استفاده کنید تا احتیاج به شست‌و‌شوی مونداشته باشید. یادتان نرود در زمان استفاده از شامپوی معمولی هم از آب سرد یا ولرم استفاده کنید.

#### 🔴 سشوار واتوی موممنوع

مهم‌ترین دلیل تغییر رنگ موی شما گرماست. موی سر در برابر گرما آسیب‌پذیر است بنابراین، سعی کنید از سشوار، اتوی موو فر کننده استفاده نکنید و در عوض بعد از حمام آب موهای خود را با حوله بگیرید و بگذارید در هوای آزاد خشک شود اما اگر در استفاده از این وسایل اصرار دارید؛ حتماً از اسپری‌های مخصوص محافظت از مو در برابر گرما استفاده کنید.

#### 🔴 تقویت رطوبت مو

موهای رنگ شده، اغلب خشک و حساس می‌شوند و رطوبت خود را از دست می‌دهند بنابراین موهای شما بعد از رنگ شدن به تقویت بیشتری احتیاج دارند. شما باید حتماً از نرم‌کننده‌ها یا ماسک‌های موی طبیعی استفاده کنید و رطوبت را به سر خود برگردانید.

#### 🔴 از نور خورشید دور شوید

نور خورشید باعث از بین رفتن رنگ موی شما می‌شود سعی کنید در معرض نور خورشید نباشید اما اگر این تابستان قصد آفتاب‌گردنن دارید، حتماً از کلاه یا اسپری محافظت از مو استفاده کنید.

#### تغذیه

### معایب رژیم غذایی المنتال

رژیم غذایی المنتال با رژیم پایه شامل فرمول‌های غذایی با هضم راحت است که به شکل مایع یا پودر است. این رژیم غذایی معمولاً تحت نظر پزشک و برای افرادی که مشکل گوارشی دارند تجویز می‌شود. علاوه بر این برخی افراد از آن برای اهداف لاغری خود استفاده می‌کنند که از نظر علمی تأیید نشده است.

این رژیم غذایی شامل فرمول‌های کاملاً مغذی به فرم پیش هضم است که معمولاً به شکل مایع یا پودر عرضه و قبل از مصرف با آب مخلوط می‌شود. فرمول‌های غذایی حاوی پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌هایی هستند که به بلوک‌های سازنده خودشان یعنی اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب و شکر تجزیه شده اند، همچنین حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز هستند. این مواد مغذی به راحتی جذب بدن می‌شود و فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد نمی‌شود و به علت دیر هضم بودن چربی‌ها نسبت به کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها، در اغلب فرمول‌های مغذی مقدار کربوهیدرات و پروتئین بیشتری گنجانده شده است.

#### 🔴 موارد استفاده

رژیم غذایی المنتال اغلب برای افرادی که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند توصیه می‌شود و به کاهش علائم برخی بیماری‌ها از جمله بیماری کرون کمک می‌کند. پزشک ممکن است این رژیم غذایی را برای افرادی که تحت عمل جراحی دستگاه گوارش یا روده قرار گرفته اند و همچنین کسانی که به دلیل بیماری خاصی همچون سرطان یا بی‌اشتهایی عصبی از کمبود مواد مغذی رنج می‌برند نیز تجویز کند.

#### 🔴 عوارض رژیم المنتال

این رژیم غذایی زیر نظر پزشک و در افرادی که از بیماری خاصی رنج می‌برند توصیه می‌شود، پس بهتر است افراد خودسرانه و برای لاغری از این رژیم استفاده نکنند. از آن‌جا که مواد غذایی کامل از رژیم المنتال حذف شده استفاده طولانی مدت از این رژیم غذایی دشوار است، افرادی که از این رژیم غذایی پیروی می‌کنند به دلیل کاهش گزینه‌های غذایی ممکن است در مراحل اولیه دچار خستگی یا تحریک پذیری شوند. استفاده از این رژیم غذایی هزینه‌بر است. فرمول‌های المنتال معمولاً حاوی چربی کم و کربوهیدرات فراوان هستند که ممکن است باعث افزایش قند خون شود.

منبع healthline