



چشم پزشکی

درمان بیماری آب‌سیاه چشم



گلوکوم یا آب‌سیاه در نتیجه فشار بالا در چشم بروز می‌کند و به مرور زمان افزایش فشار داخل چشم منجر به فرسایش بافت عصبی چشم می‌شود که ممکن است باعث نابینایی شود. اگر دچار این مشکل شده‌اید، می‌توانید با اقدامات سریع از بروز مشکلات بینایی پیشگیری کنید.

● علایم آب‌سیاه

گلوکوم اولیه هیچ نشانه‌ای ندارد، اما فرد بینایی خود را به مرور زمان از دست می‌دهد. به این دلیل لازم است سالانه به چشم‌پزشک مراجعه کنید. گلوکوم حاد یک شرایط پزشکی اورژانسی است. در صورتی که هر یک از علایم زیر را مشاهده کردید، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید:

- ✓ درد شدید چشم
- ✓ تهوع
- ✓ استفراغ
- ✓ قرمزی چشم‌ها
- ✓ اختلال ناگهانی دید
- ✓ مشاهده حلقه‌های رنگی از اطراف نور چراغ‌ها
- ✓ تغییر ناگهانی دید
- **علت آب‌سیاه**
- پشت چشم به‌طور مداوم مایع شفاف به نام زلالیه تولید می‌کند. زمانی که این مایع تولید می‌شود، قسمت جلویی چشم را پر می‌کند. سپس از طریق کانال قریه و عنبیه از چشم خارج می‌شود. زمانی که فشار داخل چشم افزایش می‌یابد، عصب بینایی ممکن است آسیب ببیند. زمانی که آسیب به عصب بینایی پیشروی می‌کند، ممکن است بینایی شروع به کم شدن کند.
- **چه عواملی باعث ابتلا به این بیماری می‌شود؟**
- ✓ افزایش سن و سال
- ✓ قومیت
- نژاد آفریقایی، آمریکایی یا آفریقایی‌های بیشتر از نژاد قفقاز در معرض ابتلا به آب‌سیاه هستند.
- ✓ مشکلات چشم
- ✓ سابقه خانوادگی
- ✓ سوابق پزشکی
- ✓ مصرف برخی داروها

بیشتر بدانیم

۲ هفته بی‌تحرکی معادل ۱۰ سال پیری

به تازگی مقاله‌ای با عنوان «تأمی‌توانید پاهایتان را قوی نگه‌دارید تا پیر نشوید» در مجله آمریکایی (prevention) چاپ شده است. بر اساس تحقیقات اخیر، پیری بر خلاف باور عمومی از موی سفید، ریزش مو، چروک شدن پوست شروع نمی‌شود. پیری از پاشوروعی می‌شود. هر کس زودتر پاهایش ضعیف شود، زودتر پیر می‌شود. بی‌تحرکی پایه مدت دو هفته معادل ۱۰ سال پیری است. با فیزیوتراپی و توان بخشی قدرت به پا بر می‌گردد اما آنچه از دست می‌دهیم، بیشتر از انرژی است که با فیزیوتراپی و توان بخشی به دست می‌آید. تقریباً ۵۰ درصد استخوان‌های بدن، عضلات بدن، سلسله اعصاب، عروق و گردش خون در پاهاست. در صورتی که گردش خون در پا سریع‌تر باشد، قلب سالم‌تری خواهید داشت. حتی بعد از ۶۰ سالگی هم حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه باید پیاده‌روی داشته باشیم.

کودک

فیروز ریه از علایم تا پیشگیری

فیروز ریوی بیماری است که باعث ضخیم و سفت شدن بافت ریه می‌شود و کار ریه‌ها را سخت تر می‌کند



پزشکی

زخم فیروز ریوی می‌تواند به علت‌های مختلفی ایجاد شود و در اغلب موارد، پزشکان نمی‌دانند چه مشکلاتی باعث بروز آن شده است. آسیب ریوی ناشی از فیروز ریوی نمی‌تواند بر طرف و درمان شود، التهاب التهاب باعث نسج جوشگاهی می‌شود که عملکرد ریه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما داروها گاهی می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی کمک کنند. در ادامه به علایم و دلایل بروز فیروز ریوی و راه‌های پیشگیری از آن اشاره می‌کنیم:

● عوامل موثر در بروز فیروز ریوی

فیروز ریوی در کودکان و نوزادان هم دیده می‌شود اما احتمال بروز آن در میان سالان و سالمندان بیشتر است. از جمله عوامل بروز آن می‌توان به مصرف سیگار اشاره کرد.

اگر محل کار فرد در معدن است یا در معرض عوامل آلوده کننده ریه مانند گرد و غبار، سیلیس، الیاف آزبست، گرد و غبار فلزات سخت، گرد زغال سنگ و ذرات قرار دارد، خطر ابتلا به فیروز ریه بیشتر است.

همچنین پرتودرمانی قفسه سینه یا استفاده از برخی داروهای شیمی درمانی فرد را مستعد فیروز ریه می‌کند.

● علایم شایع فیروز ریه

- ✓ تنگی نفس
- ✓ سرفه خشک یا مزمن
- ✓ خستگی

- ✓ کاهش وزن بی دلیل
- ✓ درد عضلات یا مفاصل
- ✓ پهن شدن نوک انگشتان

فیروز ریوی و شدت علایم آن می‌تواند به طور قابل توجهی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از افراد مبتلا به شدت با بیماری درگیر هستند و بعضی دیگر علایم متوسطی دارند.

● رابطه ریفلاکس معده و فیروز ریوی

بسیاری از افراد مبتلا به فیروز ریوی همچنین ممکن است ریفلاکس معده، بیماری که اسید از معده شما به مری می‌رسد، داشته باشند. ریفلاکس ممکن است یک عامل خطر برای فیروز ریوی باشد یا منجر به پیشرفت سریع تر این وضعیت شود.

● بیماری‌های تأثیر گذار در فیروز ریوی

بسیاری از مواد و شرایط می‌تواند منجر به فیروز ریوی شود که حتی در اغلب موارد، علت هرگز پیدا نمی‌شود. محققان نظریه‌های متعددی در باره

چگونگی بروز فیروز ریوی دارند، از جمله ویروس‌ها و قرار گرفتن در معرض دود سیگار. همچنین برخی از اشکال فیروز ریوی در خانواده‌ها وجود دارد و وراثت ممکن است در فیروز ریوی نقش داشته باشد.

● راه‌های تشخیص فیروز ریوی

- ✓ آزمایش‌های تصویربرداری
- ✓ آکوکار دیوگرام
- ✓ آزمایش عملکرد ریه
- ✓ اکسیمیتری پالس
- (این آزمایش ساده یا قرار دادن یک دستگاه کوچک روی انگشت برای اندازه‌گیری اشباع اکسیژن در خون انجام می‌شود.)

● درمان و پیشگیری برای رفع فیروز ریوی

- ✓ مصرف روغن کبد ماهی کاد
- ✓ ترک سیگار
- ✓ مصرف مرکبات
- ✓ مصرف کلم بروکلی

تغذیه

باید ها و نباید های غذایی در دوران قاعدگی

مارال مرادی

خبرنگار



در دوره قاعدگی تغییرات زیادی در بدن خانم‌ها رخ می‌دهد و باعث ناراحتی جسمی و روحی در آن‌ها می‌شود. رعایت رژیم غذایی درست می‌تواند به بهبود این شرایط کمک کند؛ در ادامه باید ها و نباید های غذایی این دوره را معرفی می‌کنیم.

● چه خوراکی‌هایی را نباید بخوریم؟

۱. غذاهای تند و شور

غذاهای تند در این ایام برای افرادی که خون‌ریزی شدید یا احساس خستگی مفرط دارند مناسب نیست. غذاهای شور در دوران قاعدگی باعث ایجاد نفخ می‌شود و همین موضوع، ناراحتی بیشتری در این ایام ایجاد می‌کند.

۲. گوشت‌های چربی دار

گوشت حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده است که موجب التهاب و دردی می‌شود. به علاوه اگر از آن دسته خانم‌هایی هستید که در هر عادت ماهانه کرامپ‌های شدیدی را تجربه می‌کنید، این چربی‌ها در شما را بیشتر می‌کنند.

۳. کافئین

کافئین موجب تشدید کرامپ‌ها و دردی می‌شود و پرورد را نامنظم می‌کند. بهتر است در این ایام دمنوش و چای را جایگزین قهوه کنید که کافئین کمتری دارد.

۴. خوراکی‌های آماده

این خوراکی‌ها مقادیر زیادی چربی ترانس دارند که سطح استروژن بدن را بالا می‌برند. در نتیجه با مصرف آن‌ها در مدت قاعدگی، در رحم خود احساس درد خواهید کرد.

● چه خوراکی‌هایی را باید بخوریم؟

۱. لیمو

تمام مرکبات به کاهش نوسانات خلقی و نفخ کمک می‌کند. این میوه با سرشار از فیبر و ویتامین است. علاوه بر این، مرکبات حاوی مقدار زیادی آب است و مواد مغذی موجود در آن به سرعت وارد جریان خون شما می‌شود. اما آن را به مقدار زیاد مصرف نکنید، زیرا می‌تواند باعث سوزش معده شود.

۲. آب

خوردن آب به مقدار زیاد به بدن کمک می‌کند آبی را که در خود حفظ کرده، آزاد کند، در نتیجه التهاب کاهش می‌یابد. بدن از ترس این که آب کافی به آن نرسد، در خود آب جمع می‌کند. پس اگر چیزی را که می‌خواهد به آن بدهید، بدن هم آبی را که در خود جمع کرده را می‌کند.

۳. ماهی سالمون

در کنار خواص بسیار زیاد و قابل توجه ماهی سالمون، این غذای دریایی می‌تواند دردها و کرامپ‌های شکمی در دوران قاعدگی شما را کاهش دهد. امگا ۳ موجود در این ماهی علاوه بر این که به عنوان یک ماده آنتی اکسیدان عمل می‌کند، به علت خواص ضد التهابی که دارد، به تسکین و کاهش انقباضات رحم کمک می‌کند و کرامپ‌های شکمی را کاهش می‌دهد. در کنار این‌ها، سالمون منبع غنی از ویتامین‌های گروه B و همچنین پروتئین‌ها به شمار می‌رود و باعث می‌شود انرژی و مواد مغذی بسیار با کیفیتی از غذایی که می‌خورید دریافت کنید.

۴. ویتامین‌ها

ویتامین B_{۱۲} می‌تواند به از بین بردن علایم سندروم پیش از قاعدگی کمک کند. ویتامین B_{۱۲} را می‌توانید در شاهدانه وزده تخم مرغ پیدا کنید. ویتامین B-6 می‌تواند به التهاب و بهبود خلق و خو کمک کند. B-6 را در سیب زمینی، موز و غلات پیدا کنید. در نهایت ویتامین C و زینک به سلامت تخمدان خانم‌ها کمک می‌کنند. ویتامین C را می‌توانید در گریپ فروت، لیمو و مرکبات پیدا کنید. زینک را نیز می‌توانید در تخم کدو حلوائی و کدو تنبل پیدا کنید.

۵. زنجبیل

زنجبیل خواص ضد التهابی دارد که در عضلات را کاهش می‌دهد. زنجبیل علاوه بر از بین بردن درد قاعدگی می‌تواند حالت تهوع شما را در قاعدگی از بین ببرد، به شرطی که در مصرف آن زیاده‌روی نکنید. کافی است که مقدار کمی از پودر آن را در چای بریزید و میل کنید.

در تهیه این مطلب از سایت برترین‌ها کمک گرفته شده است

نان

آشپزی من

نان کدوسبز، برای بیماران دیابتی

- آرد گندم- سه فنجان
- نمک- یک قاشق چای خوری
- جوش شیرین- یک قاشق چای خوری
- بیکینگ پودر - یک قاشق سوپ خوری
- پودر دارچین - یک قاشق سوپ خوری
- تخم مرغ- سه عدد
- روغن- یک فنجان
- شکر- نصف پیمانه
- عصاره وانیل - سه قاشق چای خوری
- کدوسبز- دو عدد
- گردو- یک فنجان

۱- قالب نان را چرب کنید و کمی آرد روی آن بپاشید تا سطح قالب کمی سفید شود. ۲- درجه فر را روی ۱۶۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. ۳- آرد گندم، نمک، بیکینگ پودر، جوش شیرین و دارچین را در یک کاسه با هم الک کنید. ۴- در یک کاسه بزرگ تخم مرغ را بشکنید و روغن، وانیل و شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید. ۵- مواد الک شده را به این ترکیب اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید. ۶- کدو سبز را رنده کنید تا دو فنجان کدو سبز رنده شده داشته باشید. ۷- گردو را هم ریز خرد کنید. ۸- کدو سبز رنده شده و گردوی خرد شده را در یک کاسه بریزید

و خوب مخلوط کنید. ۹- ترکیب به دست آمده را به کاسه مواد اضافه کنید و هم بزنید. ۱۰- در نهایت تمام مواد را داخل قالب بریزید و در فر قرار دهید. ۱۱- اجازه دهید نان کدو سبز به مدت ۴۰ تا ۶۰ دقیقه داخل فر بپزد. ۱۲- زمانی که نان کاملاً پخته شد، آن را از فر خارج کنید و اجازه دهید به مدت ۲۰ دقیقه خنک شود. ۱۳- زمانی که نان کاملاً خنک شد، آن را از قالب بردارید.

خواص: کدو سبز سرشار از پتاسیم و یکی از غذاها برای مبارزه با فشار خون است. پتاسیم موجود در کدو سبز، از موز هم بیشتر است.

۱- قالب نان را چرب کنید و کمی آرد روی آن بپاشید تا سطح قالب کمی سفید شود. ۲- درجه فر را روی ۱۶۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. ۳- آرد گندم، نمک، بیکینگ پودر، جوش شیرین و دارچین را در یک کاسه با هم الک کنید. ۴- در یک کاسه بزرگ تخم مرغ را بشکنید و روغن، وانیل و شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید. ۵- مواد الک شده را به این ترکیب اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید. ۶- کدو سبز را رنده کنید تا دو فنجان کدو سبز رنده شده داشته باشید. ۷- گردو را هم ریز خرد کنید. ۸- کدو سبز رنده شده و گردوی خرد شده را در یک کاسه بریزید



مواد غذایی برای بهبود خواب کودک

می‌شود، به خواب بهتر کودک کمک می‌کند. در این مطلب چند ماده غذایی را معرفی می‌کنیم که خواب آرامی را برای کودک‌تان به‌ارمغان می‌آورد.

علاوه بر آرامش روحی، غذا نیز می‌تواند به آرامش کودک شما کمک کند و باعث شود خواب آرام‌تری داشته باشد. به عبارتی غذاهایی که باعث افزایش ملاتونین در بدن

● موز

موز دارای ملاتونین و سروتونین است و یکی از بهترین منابع منیزیم محسوب می‌شود. منیزیم یک ماده معدنی موثر در آرامش عضلانی است و به این ترتیب سبب خواب راحت می‌شود.



شماره پیاپی **زندگی سالم**
۲۰۰۹۹۹

