

اختلالات بینایی در کمین افراد مبتلا به دیابت است. به گزارش فارس، مسعود ناصری پور دبیر هیئت بور چشم‌پزشکی، اظهار کرد: اختلالات انکساری شایع‌ترین مشکل چشمی است و این موضوع می‌تواند مبنای معاینه‌های چشمی به شمار رود در واقع فرصت خوبی برای غربالگری بیماری‌های چشم است. وی با بیان این که بیماران به اشتباه تصور می‌کنند که اگر عینک گرفتند دیگر بینایی‌شان مشکلی ندارد دو هیچ مسئله‌ای در ارتباط با اختلالات چشمی آن‌ها را تهدید نمی‌کند، افزود: معاینه دوره‌ای چشم در تشخیص به موقع بیماری‌ها و درمان آن بسیار موثر است.

پرسش و پاسخ

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

■ محمود جباروند رئیس انجمن چشم‌پزشکان ایران - فارس

س: من می‌خواهم از لنزهای تماسی استفاده کنم. قبل از آن می‌خواستم توصیه‌های بهداشتی در این باره را بدانم.

قبل از استفاده از لنز تماسی، باید سطح چشم و لبه پلک توسط چشم‌پزشک بررسی و از نبود بیماری خاص اطمینان حاصل شود. در صورت بی‌توجهی به این موضوع ممکن است مصرف‌کننده دچار عوارض مختلفی شود. از طرفی رعایت بهداشت چشم در افرادی که از لنز تماسی استفاده می‌کنند، بسیار حائز اهمیت است؛ چرا که در غیر این صورت ممکن است عفونت، چشم‌را درگیر کند که تأخیر در تشخیص آن، آسیب به قرنیه را به همراه خواهد داشت و برای درمان آن به پیوند قرنیه و گاهی جراحی نیاز است.

■ پروفسور منصوره تقادیر واحد تحقیقات سردرد بیمارستان سینا - فارس

س: من دچار سردردهای میگرنی می‌شوم. می‌خواستم بدانم آیا حملات میگرنی قابل پیشگیری است؟

حملات میگرن قابل پیشگیری است؛ یعنی می‌توان شدت و دفعات آن را کاهش داد. به این صورت که افراد مبتلا باید خواب منظمی داشته باشند، در صرف وعده‌های غذایی خود نظم را رعایت کنند، از مصرف غذاهای سنگین، نفاخ و چرب بپرهیزند و گرسنگی طولانی‌مدت نداشته باشند. همچنین قرار نگرفتن در معرض نور آفتاب و باد کولر به مدت طولانی نیز در این زمینه موثر است.

س: برای پیشگیری از عود سردرد میگرنی چه روشی را پیشنهاد می‌کنید؟

افرادی که دچار سردرد میگرنی می‌شوند، باید از مصرف مواد غذایی محرک همچون نسکافه و قهوه پرهیز کنند. گاهی موضوعات ساده‌ای همچون حمل یک کیف سنگین نیز می‌تواند باعث عود سردرد میگرنی شود. نگاه کردن کج به مانیاتور و استفاده زیاد از تلفن همراه نیز سبب افزایش سردرد می‌شود.

بروز سردرد در کارمندان بانک زیاد است، به همه کسانی که پشت میز نشین هستند توصیه می‌شود سرشان در راستای بدن باشد و بعد از ۴۰ دقیقه تایک ساعت کار با رایانه، حرکات کششی سروگردن را انجام دهند. کسانی که سر دردهای طولانی دارند، یادداشت کنند که از چه ساعتی تا چه ساعتی مبتلا به سردرد می‌شوند و این که چه علایمی سردرد آن‌ها را تشدید می‌کند، برای مثال در ۴۸ ساعت گذشته چه غذایی مصرف کرده‌اند.

رفع پوکی استخوان به کمک ماست

افرادی که در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارند، باید کلسیم بیشتری دریافت کنند. این افراد باید ماست و لبنیات بیشتری مصرف کنند. مبتلایان به پوکی استخوان، ماست را همراه با مصلحات آن و مواد غذایی غنی از ویتامین D مصرف کنند.

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی با بیان این مطالب افزود: ماست از تخمیر شیر به دست می‌آید و دارای سه نوع کم‌چرب، با چربی متوسط و پرچرب است.

وی با بیان این که ماست از نظر طب سنتی طبع سردتر دارد، اظهار کرد: این ماده منبع غنی از کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین‌های گروه B است. همچنین اسید لاکتیک موجود در ماست سبب جذب بهتر کلسیم و دیگر ویتامین‌های آن می‌شود.

طب سنتی

آشپزی من | پوره سیب زمینی (مناسب برای کودک زیر یک سال)



مواد لازم

سیب زمینی
شیر
کره
یک عدد متوسط
(پنج قاشق غذاخوری)
(یک قاشق مرباخوری)

روش تهیه

ابتدا سیب زمینی را می‌شوئیم و با پوست، داخل آب جوش می‌اندازیم و می‌گذاریم کاملاً پخته شود. سپس پوست آن را می‌گیریم و رنده می‌کنیم.

بعد سیب زمینی رنده شده را با کره مخلوط و کم‌کم به آن شیر اضافه می‌کنیم تا به نرمی و غلظت دلخواه برسد. سایر پوره ها مثل پوره هویج، کدو حلوائی، عدس، نخودفرنگی و لوبیا سبز نیز به همین شکل تهیه می‌شود.

چگونه متوجه بوی بد دهان خود شویم؟

ممکن است با راه‌ها خواسته باشید بوی دهان خود را کنترل کنید و مطمئن شوید که با بوی ناخوشایندی مواجه نخواهید شد. اما در بسیاری موارد امکان تشخیص برایتان وجود ندارد.

چرا نمی‌توانیم بوی دهان خود را تشخیص دهیم؟

بسیار دشوار است که تنفس بدبوی خود را تشخیص دهیم چرا که افراد به بوی دهان خود عادت می‌کنند و پس از مدتی دیگر آن را تشخیص نمی‌دهند.

معز ما بسیار هنرمندانه و عالمانه طراحی شده و اجازه می‌دهد با بوها سازگاری پیدا کنیم. به همین دلیل است که به سادگی متوجه بوهای جدید می‌شویم.

اگر قرار نبود بوها بر ایمان عادی شود و با آن‌ها سازگاری پیدا کنیم، استشمام رایحه‌های جدیدی همچون بوی غذا و گل‌ها دشوار می‌شد. چرا که این بوها با بوی تنفس و محیط اطراف ترکیب می‌شد و قادر به تشخیص آن‌ها نبودیم.

چرا باید بوی دهان خود را کنترل کنیم؟

مشخص‌ترین دلیلی که همه به آن توجه می‌کنیم و بر ایمان مهم است مربوط به مواقعی است که مهمانی، جلسه و یا قرار ملاقات مهمی داریم. در این مواقع تنفس بدبو تأثیر بسیار نامطلوبی در روابط و حتی موقعیت اجتماعی و شغلی ما خواهد داشت.

دلیل دیگری که ممکن است باعث شود ما نیاز به کنترل بوی تنفس خود داشته باشیم تعیین میزان اثر بخشی محصولات مختلف مراقبت از دهان است. خوشبوکننده، دهان‌شویه و خمیر دندان‌های بسیار متفاوتی در بازار وجود دارند که همه آن‌ها وعده داشتن تنفسی خوش‌بو و دهانی پاکیزه را به ما می‌دهند و مسلماً بعضی از آن‌ها بهتر از بقیه عمل می‌کنند. ممکن است بخواهید محصولات مختلف را تجرب به و بهترین را برای دهان خود انتخاب کنید.

به هنگام تجربه کردن این محصولات بسیار مهم است که بتوانید بلافاصله اثر بخشی آن‌ها را کنترل کنید چرا که دهان‌تان رایحه این محصولات را به خود خواهد گرفت. یک تا سه ساعت بعد از مصرف این محصولات تنفس خود را کنترل کنید، اما مطمئن شوید که در این فاصله به غیر از آب نه چیزی می‌خورید و نه می‌نوشید. به این ترتیب نتیجه هر محصول را در زمان مشخص به دقت بررسی کنید. خوردن غذاهای مشابه قبل از استفاده از این محصولات نیز به همین اندازه مهم است.

روش‌هایی برای تشخیص بوی دهان

در این جاروش‌های مختلفی را برای کنترل تنفس به شما معرفی می‌کنیم. برخی از این روش‌ها ممکن است از بقیه موثرتر باشد، بنابراین آزمایش کنید و بهترین روش را برگزینید.



روش Hand cup

به گزارش تبیان، در این روش همان‌طور که از نام آن پیداست دست خود را به حالت زمانی که فنجانی در دست گرفته‌اید و یا قصد نوشیدن آب از شیر را دارید در می‌آورید. سپس دست خود را جلوی دهان گرفته و نفس بکشید، بعد از این کار بلافاصله دست خود را بوبکشید. البته این روش آن چنان که باید موثر نیست.

روش میخ دست

۱- مطمئن شوید که میخ دستتان کاملاً تمیز است و بوی عطر، ادکلن و یا عرق نمی‌دهد. اگر چنین است آن را بشوئید و خشک کنید.

۲- میخ دست را با زبان خود خیس و ۱۰ ثانیه صبر کنید.

۳- همان قسمت از میخ را که خیس کرده‌اید بوبکشید. اگر بوی بدی به مشامتان خور د احتمالاً تنفس شما نیز بدبو است، اما اگر هیچ بویی احساس نکردید همه چیز رو به راه است.

کشیدن گونه‌ها

۱- گونه‌های خود را گرفته و بکشید و از دندان‌ها دور کنید.

۲- گونه‌ها را به سمت دندان‌ها فشار دهید.

۳- این عمل را چندین بار با سرعت انجام دهید و هم‌زمان از راه دهان نفس بکشید.

اگر بوی بدی به مشامتان خورد تنفس شما احتمالاً بدبو است.

استفاده از زبان

یک قاشق، گوش پاک‌کن، خلال دندان و یا حتی انگشت خود را در دهان برده و به قسمت انتهایی زبان بکشید، چند لحظه صبر کنید سپس آن را از دهان بیرون بیاورید و بو کنید. اگر بویی استشمام کردید تنفس شما نیز احتمالاً همان‌طورا می‌دهد.

استفاده از گونه‌ها

این روش نیز همانند روش زبانی است منتها این بار به جای کشیدن انگشت یا شیء مورد نظر بر روی زبان، آن را به دیواره داخلی گونه یا لب می‌کشیم.

بو کردن نخ دندان یا خلال دندان

ذرات و یا ترکیبات غذایی باقی‌مانده در بین دندان‌ها می‌تواند به ایجاد بوی بد در دهان شما منجر شود بنابراین تنها کاری که باید انجام دهید این است که بعد از استفاده از نخ یا خلال دندان، آن را بوبکشید.

استفاده کنند.

برای جلوگیری از ابتلا به دل‌درد و دردهای مفصلی و استخوانی، باید از مصرف ماست بدون مصلحاتش به شدت پرهیز کنند.

وی با بیان این که میزان استفاده از ماست چکیده بر حسب سن و وزن افراد تعیین می‌شود، تصریح کرد: مصرف این ماست برای اشخاص لاغر و کم‌اشتها مناسب است، اما افرادی که دچار چاقی و اضافه‌وزن هستند نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند، همچنین این اشخاص بهتر است از ماست چکیده تهیه شده از ماست کم‌چرب استفاده کنند.

مصرف ماست همراه با مصلحات آن (موادی مانند زیره، نعناع و کاکوتی) مانع از بروز یبوست می‌شود؛ همچنین احساس سیری ایجاد می‌کند که نقش موثری در کاهش وزن دارد.



سلامت

نشانه‌های «خواب خوب» از دید گاه طب سنتی

خواب مناسب، یکی از اصول شش‌گانه حفظ سلامتی از دیدگاه مکتب طب ایرانی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، نبی‌میبیدی دستیار تخصصی طب سنتی درباره خواب خوب از منظر طب سنتی ایران گفت: خواب یکی از ضروریات حیات و نیازهای اساسی انسان است؛ انسان‌ها یک سوم از زندگی خود را در خواب می‌گذرانند. خواب یک فرایند پویا و فعال است و باعث تغییرات فیزیولوژیکی در ارگان‌های بدن می‌شود. نقش خواب در حفظ سلامت جسم و روان انسان بسیار مهم است.

خواب باید عمیق باشد یعنی فرد به‌آسانی و با کوچک‌ترین سروصدا از خواب بیدار نشود. همچنین خواب باید پیوسته باشد. بیدار شدن مکرر و بدون دلیل بین خواب یعنی این که فرد خواب مناسبی ندارد.

افراد در شروع خواب نباید مشکل داشته باشند؛

به‌بیان ساده‌تر باید راحت به خواب بروند.

میزان خواب باید کافی و مناسب باشد. بین ۶ تا ۱۰ ساعت در شبانه‌روز میزان مناسبی است اما نکته مهم این است که این زمان بسته به مزاج افراد ممکن است متفاوت باشد یعنی در بازه مدت خواب معتدل، نمی‌توان به‌همه افراد توصیه یکسانی کرد. افراد پس از خواب باید احساس سبکی، نشاط و رفع خستگی داشته باشند و خواب باید در فاصله زمانی مناسب از غذا خوردن باشد؛ به بیان دیگر افراد تا حدود ۲ ساعت پس از خوردن غذا، نخوابند.

تعریق معتدل طی خواب باید انجام گیرد. در صورتی که افراد در خواب تعریق بیش از حد دارند، به پزشک متخصص طب سنتی ایرانی مراجعه کنند. خواب نامناسب علاوه بر ایجاد اختلال در عملکرد مغزی و شرایط روحی-روانی، می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر عملکرد دیگر ارگان‌های بدن به‌ویژه دستگاه گوارش بگذارد.



مهم‌ترین عامل سقط جنین در زنان جوان

بیشتر بدانیم

مطالعات محققان نشان می‌دهد که بین استرس زنان جوان در دهه بیست زندگی و سقط جنین رابطه مستقیمی وجود دارد. به گزارش فارس، زنانی که در دهه سوم زندگی یعنی از ۲۰ سالگی به بعد، استرس زیادی را تجربه می‌کنند، ۴۲ درصد بیش از دیگران ممکن است دچار سقط جنین شوند.

بر اساس نتایج مطالعات، سقط جنین شایع‌ترین عارضه دوران بارداری است و در ۲۰ درصد بارداری‌ها اتفاق می‌افتد. البته موارد سقط جنین بسیار بالاتر از آمارهای موجود است، چرا که بسیاری از سقط‌ها گزارش نمی‌شود به‌ویژه اگر در هفته‌های اول باشد.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که بین استرس و سقط جنین رابطه مستقیم وجود دارد؛ حتی اگر یک خانم، یک سال قبل از آن که به فکر بچه‌دار شدن بیفتد، متحمل استرس شده باشد.

بررسی محققان روی زندگی چندین هزار مادری که دچار سقط جنین شده‌اند، ثابت می‌کند که در زنان با سابقه طولانی مدت استرس، احتمال بروز سقط جنین تا ۴۲ درصد افزایش می‌یابد. سقط جنین بیشتر به دلیل ناهنجاری‌های کروموزومی در اوایل بارداری رخ می‌دهد. اما وجود میزان بالای هورمون استرس قبل از اقدام به بارداری، در ایجاد این ناهنجاری‌ها و مرگ جنین موثر است.

سقط جنین ممکن است در هفته‌ها و ماه‌های اول بارداری رخ دهد و باعث ناراحتی، ابتلا به بیماری، نازایی، استرس، افسردگی و بیماری‌های اعصاب شود.

هفته ششم بارداری

اگر چه شما شش هفته‌ای می‌شود که در ساخت این سربال درگیرید، نی‌نی کوچولوی شما شرایط حساسی را سپری می‌کند و عوامل خارجی روی او بسیار تأثیر دارد. بیشتر ناهنجاری‌های مادرزادی در این دوران شکل می‌گیرد. چند نقطه تیر و رنگ در صورت ایجادشده که چشم‌ها و بینی جنین است.

در اطراف سرواوجفه‌هایی ایجادشده که در آینده گوش‌های او خواهد بود. دست و پاهای او از این هفته قابل دیدن است. بالای چین‌خوردگی‌هایی که گردن و بدنه رویان را تشکیل می‌دهد، سوراخی است که دهان و روجک شما را نشان می‌دهد.

این هفته باید از مایش بدید. نمونه خون و ادرار به چند علت مورد نیاز است.

نمونه ادرار: این آزمایش برای تعیین میزان قند خون و عفونت‌های موجود بدن است.

نمونه خون: نمونه خون شما نیز آزمایش می‌شود تا میزان هورمون‌های بارداری و کم‌خونی بررسی شود.

بیشترین علایمی که شما در این دوره تجربه می‌کنید، حالت تهوع و استفراغ و به همان نسبت نوسانات خلقی است. یکی از روش‌هایی که به کاهش این علایم کمک می‌کند، مصرف این مواد غذایی است:

- ✱ خوردن میان‌وعده یا اسنک در طول روز
- ✱ محدود کردن یا خودداری از مصرف غذاهای چرب، تند و سرخ‌شده
- ✱ نوشیدن مایعات برای هیدراته ماندن، به‌ویژه اگر حالت تهوع دارید
- ✱ مصرف غذاهای سالم

منبع: نی‌نی‌بان

میزان بالای کلسترول خوب، خوب نیست

مطالعه محققان دانمارکی نشان می‌دهد که برخلاف یک ذهنیت رایج، بالا بودن میزان اچ‌دی‌ال‌ای کلسترول خوب خون، مضرت و خطر مرگ زودرس را به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد.

به گزارش ایران‌اکنون میست به نقل از ساینس دیلی، از سال‌ها قبل این ذهنیت شکل گرفته است که هر چه میزان کلسترول خوب HDL در خون افراد بالاتر باشد، بهتر است، اما خبر بد این است که محققان براساس مطالعات جدید این موضوع را رد کرده‌اند.

پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک به این نتیجه رسیده‌اند که میزان بسیار بالای کلسترول خوب، خطر مرگ را به شدت افزایش می‌دهد؛ در این زمینه نرخ افزایش خطر مرگ در مردان ۱۰۶ درصد و در زنان ۶۸ درصد ذکر شده است.

محققان برای این مطالعه داده‌های مربوط به ۱۱۶ هزار نفر را بررسی و وضعیت آن‌ها را در بازه زمانی حدود شش سال پیگیری کردند.

نتایج این مطالعه نشان داد که مردان دارای میزان بسیار بالای کلسترول خوب خون یا ۱۰۶ درصد افزایش خطر مرگ زودرس در مقایسه با مردانی رویه ربودند که کلسترول خوب آن‌ها در سطح عادی بود. این درصد در زنان ۶۸ درصد بود.

براساس این تحقیق، پایین بودن میزان کلسترول خوب نیز احتمال مرگ را به شدت افزایش می‌دهد.

میزان متوسط کلسترول خوب خون در مردان معادل ۱.۹ mmol/L و در زنان ۱.۷۲ mmol است.

به گفته محققان، احتمالاً میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول بد خون شاخص‌های بهتری از HDL برای بررسی وضعیت سلامت است.

