

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.

دکتر محمد فتحی

چشم پزشکی

استفاده از لنز تماسی چشم بهتر است یا عینک ؟

عینک بهترین گزینه برای رفع عیب انکساری چشم است. گاهی اوقات افراد به دلایلی نظیر زیبایی، مسایل شغلی و ورزشی تمایلی به استفاده از عینک ندارند و در این مواقع از لنز تماسی چشم استفاده می‌کنند که در این شرایط رعایت نکاتی برای جلوگیری از آسیب چشم ضروری است. استفاده از لنز تماسی چشم، نیازمند مراقبت‌های بیشتری است؛ از آن‌جا که لنز روی قرنیه قرار می‌گیرد و می‌تواند آسیب‌رسان باشد، باید همواره برای حفظ سلامت چشم کوشید.

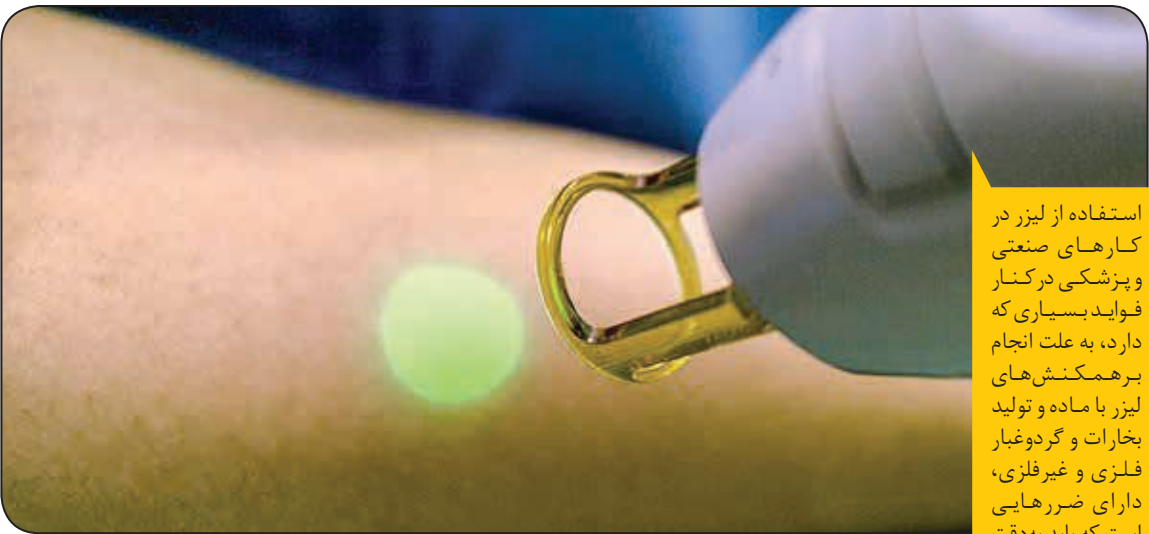
از جمله نکاتی که افراد استفاده کننده از لنز باید رعایت کنند این است که پیش از قراردادن لنز در چشم یا خارج کردن آن، دست‌های خود را به خوبی بشویند تا از آلودگی لنز جلوگیری شود و مشکلی برای سلامت چشم ایجاد نشود. همچنین موقع خواب حتما لنز تماسی را از چشم خود خارج کنند؛ چرا که نرسیدن اکسیژن به قرنیه، می‌تواند باعث آسیب دیدگی قرنیه شود.

همچنین مایعی را که لنز را در آن قرار می‌دهند، زود به زود تعویض و از شستن لنز با آب خالی به شدت اجتناب کنند؛ چرا که آب برای شستن لنز مناسب نیست و به دلیل آمیب‌های موجود در آن موجب آلودگی لنز و در نتیجه زخم‌های آمیبی روی قرنیه چشم می‌شود.

یکی از مشکلاتی که در بیشتر افرادی که از لنز استفاده می‌کنند، بروز می‌کند حساسیت پیدا کردن به مایعی است که لنز در آن نگهداری می‌شود، که این مسئله موجب سخی چشم و ایجاد زخم در درون چشم می‌شود. توصیه می‌شود افراد از عینک که راحت‌ترین روش برطرف کردن عیوب انکساری است، استفاده کنند و اگر به هر دلیلی نمی‌توانند از آن استفاده کنند بهتر است برای عمل لیزر یک چشم که روش مطمئنی است اقدام کنند و اگر در این دو دسته قرار نگرفتند و از لنز استفاده کردند، توجه به رعایت بهداشت و مراقبت‌های بیشتر از چشم را فراموش نکنند.

پزشکی

در استفاده از سامانه‌های لیزری، علاوه بر خطرات مرتبط با نور و باریکه لیزر، خطراتی نیز وجود دارد که ناشی از روند تولید نور لیزر یا نحوه استفاده از آن است. این گونه خطرات تحت عنوان «خطرات غیر پرتوی باریکه لیزر» شناخته می‌شود.



استفاده از لیزر در کارهای صنعتی و پزشکی درکنار فواید بسیاری که دارد، به علت انجام برهمکنش‌های لیزر با ماده و تولید بخارات و گردوغبار فلزی و غیرفلزی، دارای ضررهایی است که باید به‌دقت مورد توجه قرار گیرد. تهویه مناسب و استفاده از ماسک مناسب و استاندارد، ساده‌ترین راه‌حل برای پیشگیری از خطرات جانبی این اشعه است.

وجود پرتوهای یون‌ساز، آلودگی صوتی، خطرات الکتریکی، پلاسما و تولید آلاینده‌های شیمیایی، از عمده خطرات غیرپرتوی یک سامانه لیزری به شمار می‌آید؛ لذا در زمان کار با این اشعه، علاوه بر رعایت نکات حفاظتی در برابر نور مستقیم لیزر، ضروری است که به خطرات غیرپرتوی نیز توجه لازم شود.

در رابطه با این موضوع، محققانی از پژوهشگاه علوم و فنون هسته‌ای ایران، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن به

اهمیت توجه به چنین خطراتی با تأکید بر لیزرهای پزشکی پرداخته شده است.

بر اساس یافته‌های این مطالعه پژوهشی، به هنگام برخورد نور لیزر با ماده، چهار خداداد بازتاب، عبور، جذب یا پراکندگی روی می‌دهد.

بازتاب و پراکندگی نور لیزر از سطح ماده، باعث ایجاد خطرات پرتوی لیزری می‌شود. ولی در اثر جذب نور لیزر توسط ماده و برهمکنش با لیزر، با توجه به نوع برهمکنش یا

آشپزی من

کودک

سالاد هویج



- هویج ها را رنده کنید و به مدت ۱۰ دقیقه با کمی نمک تفت دهید.
- در یک کاسه بزرگ، هویج پخته شده، ماست، روغن زیتون، سیر، سس مایونز و شوید را با هم مخلوط کنید.
- نکته: هویج خواص دارویی و ارزش غذایی زیادی دارد و به همین دلیل گیاهی فوق العاده به حساب می‌آید. هویج حاوی آنزیم ها، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن است. این گیاه منبع خوبی از فیبر، بیوتین، بتاسیم و تیامین است و منبع غنی بتا کاروتن نیز به حساب می‌آید. هویج ضد سرطان است و به راحتی در بدن جذب می‌شود. مصرف این ماده غذایی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، کلسترول خون را کاهش می‌دهد و برای سلامت پوست نیز مفید است. همچنین شب کوری و سرفه‌های مداوم را بهبود می‌بخشد.
- هویج سرشار از ویتامین هایی مانند A، B، C و E و همچنین آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است. هویج کم کالری است به طوری که هر ۱۰۰ گرم از آن ۳۳ کیلو کالری دارد و می‌توان آن را به صورت خام، آب پز یا بخار پز شده مصرف کرد.

- هویج (متوسط) - ۳ عدد - ماست - یک تایک و نیم لیوان - روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری - نمک - یک قاشق چای خوری - سیر رنده شده - ۲ حبه - سس مایونز خانگی - یک قاشق غذاخوری - رو شوید (تازه) - به میزان دلخواه

سلامت

علایم ابتلا به تومورهای مغزی



مسعود شیروانی | جراح مغز و اعصاب

در زنان نامنظم شدن عادت ماهیانه یا نازایی در زن و مرد می‌تواند نشانه‌ای از تومور مغزی یا منشأ هیپوفیز باشد. علایم تومور هایه دودسته عمومی و اختصاصی تقسیم می‌شود.

نشانه‌های عمومی

سر درد، سنگینی سر، استفراغ و نداشتن تعادل

علایم اختصاصی

علایم اختصاصی تومورهای مغزی بستگی به محل و منشأ آن دارد و بر همین اساس می‌تواند مشکلات مختلفی را به همراه داشته باشد. برای مثال اگر منطقه مرتبط با تکلم در مغز دچار تومور شده باشد، اختلال تکلم و در صورتی که تومور در مخچه و ساقه مغز باشد، اختلال تعادل ایجاد می‌شود.

هشدار

هر گونه اختلال در حس‌های پنج گانه می‌تواند از علایم اختصاصی تومورهای مغزی باشد. فرد در صورت مواجه شدن با چنین مشکلاتی باید به پزشک مراجعه کند. همچنین اگر قدرت دودست یا دویا یکسان نباشد یا بینایی یک چشم کمتر شود و به طور کلی نبود تقارن را در فعالیت‌های بدن شاهد باشیم، باید آن را به عنوان نشانه‌ای از تومور بررسی کنیم. تغییرات خلقی بدون دلیل، خواب‌آلودگی و بی تفاوتی نیز از جمله نشانه‌هایی است که باید دلیل آن بررسی شود. هر گونه تغییری در وضعیت جسمی حائز اهمیت است.

[...]

در صورتی که منشأ تومور هیپوفیز باشد، اختلال هورمونی بروز می‌کند. برای مثال در زنان نامنظم شدن عادت ماهیانه یا نازایی در زن و مرد می‌تواند نشانه‌ای از تومورهای منشأ هیپوفیز باشد.

یک نشه ها  
سریال بارداری

هفته‌سی و نهم بارداری

بفرمایید تمام شد. فقط یک هفته دیگر تا مادر شدن شما باقی مانده است. همه اعضای بدن ننی جان به اندازه کافی رشد کرده‌است. دیگر نیازی به ماندن او در اتاقک کیسه‌آب نیست. او چند هفته است که انتظار می‌کشد تا دنیای بیرون را ببیند. خسته هم شده‌است. حق دارد جایش تنگ است و منتظر لحظه‌ای است که رحم آمادگی خود را برای بیرون رفتن او اعلام کند. این روزها جنین با وزن حدود سه کیلو و ۵۰۰ گرم و قدی حدود ۵۱ سانتی متر زمان سختی در رحم می‌گذراند. اگر زایمان طبیعی را انتخاب کرده‌اید، بهتر است بدانید آمادگی‌های لازم برای زایمان طبیعی چگونه است. دردهای زایمان به دلیل جمع شدن عضلات رحم ایجاد می‌شود و تا باز شدن دهانه رحم به اندازه ۱۰ سانتی متر ادامه می‌یابد. ۱۰ سانت اجازه خروج سر را از لگن می‌دهد. طی این مراحل مادران باردار باید به فکروش‌های شل‌سازی و تنفس باشند که از دوام قبل برای آن‌م‌رین کرده‌اند. یادتان باشد در زمان شروع دردها نباید خودتان را جمع کنید. مرحله بعد زور زدن برای خروج نوزاد است و این زمانی اتفاق می‌افتد که پزشکان سر نوزاد شما را ببینند. برای زور زدن باید سرتان را به چانه بچسبانید و دهانتان را ببندید و سپس به آرامی زور بزنید. پس از تولد نوزاد زمان خروج جفت می‌رسد. در این مرحله آخرین انقباضات رحمی بعد از تولد کودک جفت را از رحم خارج می‌کند.

یک نشه ها  
سلامت عمومی

اهمیت خواب کافی برای سالمندان

با افزایش سن، زود به خواب رفتن و زود از خواب بیدار شدن موضوعی طبیعی به حساب می‌آید. همچنین چندین بار بیدار شدن از خواب هنگام شب در افراد مسن طبیعی است زیرا در این سن از خواب عمیق لذت نمی‌برند. در این افراد میزان تولید هورمون رشد انسانی و ملاتونین که ماده شیمیایی حیاتی است، کاهش پیدا می‌کند. اما به نقل از سایت نیوزویک لازم است بدانید که بی‌خوابی و علایم مربوط به آن، بخشی از روند پیری به حساب نمی‌آید، در نتیجه باید به رفع این مشکل پرداخته شود. خواب در هر سنی مهم است از جمله برای افراد سالمند. زیرا در زمان خواب است که بدن آن‌ها ترمیم می‌شود. خواب باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن برای مقابله با میکروب‌ها و عفونت‌ها تقویت شود.

قدرت انتخاب در سالن‌های زیبایی

راه به شما خواهیم داد

پذیرش آگهی: ۳۶۰۷۷۰۱۰

**زیبایی آگیا** رزرو عروس VIP با ۵۰٪ تخفیف از طریق این آگهی و ارائه دهنده کلیه خدمات با تخفیفات ویژه

۰۹۱۵۸۹۲۹۵۳۶ - ۰۹۱۵۲۴۰۵۵۶۴ - ۳۸۶۴۹۸۶۳

**نورا** خلق زیبایی ها، نماینده کمپانی Loreal professionnel با ۳۰ سال سابقه کاری آزادشهر، امامت ۱۳، پلاک ۱۰۲ واحد ۱

۰۹۱۵۵۲۳۱۶۸۴ - ۳۶۰۷۲۳۳۰

**بانوی سید شرقی** عروس VIP رزرو تا پایان خرداد با ۵۰٪ تخفیف - هاشمیه ۲۸/۸ پلاک ۱

۰۹۱۵۹۰۸۷۲۶۹ - ۰۹۳۰۲۷۲۵۰۹۰

**حور یان** میکاپ عروس، جدیدترین متد آرایش و کوتاهی، میکروبلیدینگ، هاشور، اکستنشن رنگ نماینده و مدرس شرکت vella آلمان - سیدرزی ۹

۳۶۰۱۴۳۸۱ - ۰۹۱۵۱۱۳۴۳۱۷

**مریم و نگین دلشادی (مریم سابق)** متخصص عروس میکاپ، شینیون، انواع خدمات زیبایی، آموزش خودآرایی ملک آباد، خیام ۱۱، پلاک ۷۸

۳۷۶۱۷۲۷۹ - ۰۹۱۵۳۰۰۷۰۴۰

**آموزشگاه مراقبت زیبایی هنگامه** ۱۱ دوره تخصصی با ارائه مدرک فنی و حرفه ای با مدرسین برتر تهران: استاد قاسم زاده و استاد خالصی / تنها آموزشگاه دارای کارگاه اپیلاسیون در خراسان

۰۹۱۲۱۳۶۶۹۸۲ - ۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱

**رامیلا** کریم عروس و سر و صورت همراهی با پایین ترین قیمت و بالاترین کیفیت / جلال آل احمد، نبش جلال ۳۹ - پلاک ۱۱۰

۳۶۰۷۰۰۳۳ - ۰۹۳۰۲۷۴۹۳۰۹

**صبا بانو (نوتاش قدیم)** در یاد شما می مانیم رزرو عروس VIP با یکج کامل ( همراه تست میکاپ، رایگان) ۵۰٪ تخفیف در ماه رمضان، خدمات سالتی یا ۲۰٪ تخفیف لبین چهارراه فرامرز و میدان استقلال پ ۳۶۹

۰۹۱۵۵۰۲۱۵۳۰ - ۳۷۶۸۹۶۰۷

**باران** مرکز تخصصی اپیلاسیون و آموزش تخصصی کوثر شمالی ۱، پلاک ۸۹ ۰۹۰۲۹۱۰۰۲۰

**عصر زیبایی** تجربه ای نو همراه با سلیقه های متفاوت احمد آباد، بین ناصر خسرو ۲۲ و ۲۴ Asr.zibayiluxry

۳۸۴۱۹۱۱۶ - ۳۸۴۴۳۸۹۳

**مسیحا** تخفیفات ۳۰٪ تخصصی عروس ویژه ماه رمضان - نبش معلم ۶۰، پلاک ۲۶

۳۸۶۶۲۲۴۸ - ۰۹۱۵۳۰۸۲۴۴۱

**ترنج بانو** اپیلاسیون تخصصی یا مواد گیاهی و موقت، خدمات رنگ و لایت، کراتین و صافی مو، ناخن و مژه سجاد ۲۴ - بمنار چهارراه دوم- پلاک ۱۵۲

۳۶۰۲۳۱۲۸ - ۳۷۶۸۹۶۰۷

**قیچی طلایی** جشنواره ۵۰٪ تخفیف عروس طلایی بلوار فردوسی، فردوسی ۲۲ و ۲۳ پلاک ۵۰۴

۳۷۶۸۹۶۰۷ - ۰۹۱۵۱۰۰۴۰۴۵

**عصر جدید** آموزشگاه و مراقبت زیبایی و سالن زیبایی عصر جدید - ۲۴ سال سابقه خدمات و آموزش / کارآفرین نمونه کشوری ۵ سال متوالی بلوار فردوسی، بین فردوسی ۱۷ و ۱۹ پلاک ۳۱۲

۳۶۰۱۰۴۵۹ - ۳۶۰۱۳۹۹۷

**مرکز تخصصی اپیلاسیون بانو رضادوست** با بیش از ۱۲ سال سابقه کار در خراسان / دانش آموز ۱۵ (سیدرزی ۳۳) بین چهارراه دوم و سوم پلاک ۲۵۶/۱

۳۶۰۴۶۰۸۳ - ۳۶۰۴۶۰۹۱

**آموزشگاه زیبایی پروشان** (کارآفرین نمونه کشوری) فقط با مبلغ ۲۵۰ تومان آموزش مقدماتی تا تخصصی در دوشیفت صبح و عصر

۳۵۲۱۲۴۶۸ - ۳۵۲۱۷۷۵۱

**زیبایی آرا** آموزش عروس vip تا پایان ماه مبارک رمضان با ۵۰٪ تخفیف با کلیه خدمات اپیلاسیون و هاشور، رنگ و لایت با ۳۰ سال تجربه فرامرز ۳، نبش رسالت ۱۳

۳۷۶۲۷۷۰۸ - ۰۹۱۵۲۴۷۵۸۵۰

**الهام کیسو** دارای صندلی ماساژ و پدیکور با چکوزی مخصوص، اتاق اپیلاسیون با اتاقک دوش / بزرگراه شهید کلاتری میدان حافظ، نبش کوشن ۳۶ و بانک سپه

۳۳۸۹۹۰۰۹ - ۰۹۱۵۷۰۳۸۰۰۳