



پزشکی

شرایط عمل لیزیک چشم

عمل لیزیک چشم نوعی جراحی با لیزر است که به منظور بهبود دید و بینایی چشم انجام می شود و اغلب افراد پس از انجام دادن عمل دیگر نیاز به استفاده از لنز تماسی و عینک ندارند. در این عمل مشکلاتی مانند نزدیک بینی، دور بینی و آستیگماتیسم رفع و اصلاح می شود. اگر شما شرایط زیر را داشته باشید می توانید به منظور بهبود بینایی چشم ها از عمل لیزیک استفاده کنید. ۱- سن باید بالای ۱۸ سال باشد. (اگر نزدیک بینی یک چشم یا هر دو زیاد باشد برای سن کمتر از ۱۸ سال هم می توان این عمل را انجام داد) ۲- ثابت ماندن شماره عینک فرد در طول شش ماه گذشته ۳- خانم های باردار و شیرده نمی توانند این عمل را انجام دهند. ۴- نداشتن بیماری های چشمی مانند آب سیاه، بیماری های شبکیه، خشکی چشم، تیخال چشمی، آب مروارید و قوز و کدورت قرنیه ۵- سالم بودن فرد و نداشتن بیماری های مزمن مانند دیابت، روماتیسم، لوپوس و آرتروز مفاصل. یک هفته قبل از شروع معاینات و عمل لیزیک چشم نباید از لنزهای تماسی استفاده کرد.

عمل جراحی لیزیک



عمل لیزیک به صورت بی حسی و سرپایی انجام می گیرد و دردی هم ندارد. در این عمل قرنیه بسته به نمره چشم، تراش داده می شود که برای هر چشم کمتر از ۵ دقیقه طول می کشد. پس از عمل هم ریزش اشک، سوزش چشم، درد چشم و حس این که جسمی خارجی در چشم است، وجود دارد. پس از چند روز استراحت می توان به کار روزانه خود بازگشت. در صورت نیاز می توان هر دو چشم را در یک جلسه لیزیک کرد.

نکات پس از عمل

- مالش ندادن یا بخاراندن چشم تا چند روز پس از عمل
- حمام نکردن و نشستن چشم ها تا ۲۴ ساعت پس از عمل
- استفاده نکردن از سونا و به طور کلی شنا تا چند هفته پس از لیزیک
- خودداری از آرایش کردن تا چند روز پس از عمل
- خودداری از تماشای تلویزیون و مطالعه کردن تا چند روز بعد از عمل
- استفاده از عینک های آفتابی ضد UV پس از عمل لیزیک
- عوارض عمل لیزیک چشم**
این عوارض پس از چند هفته رفع می شود: ۱- ایجاد ناراحتی یا نگاه کردن به لامپ ها و چراغ ها در شب ۲- مشکل در دید هنگام رانندگی به خصوص در شب ۳- ایجاد ناراحتی هنگام مطالعه کردن ۴- ایجاد عفونت چشم ۵- حساسیت پیدا کردن به نور ۶- عفونت قرنیه ۷- نازک شدن قرنیه ۸- بروز آب مروارید

سلامت

افرادی که شب بیدارند، صبح اشتباه بیشتری می کنند

تحقیقات اخیر دانشمندان درباره خواب شبانه حاوی نکات مهمی است که شاید برای برخی از ایرانی ها و تغییر سبک زندگی آن ها قابل تأمل باشد. به نقل از دیلی میل، محققان دانشگاه میشیگان معتقدند افرادی که تمام شب بیدار بودند هنگام صبح اشتباهات بیشتری مرتکب شدند و افرادی که خواب عمیق داشتند دارای وضعیت بهتری بودند. به گفته محققان، هر ۱۰ دقیقه خواب عمیق تا ۴ درصد میزان خطا در بیداری کاهش می دهد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۹۹۹

نقش مصرف پروبیوتیک ها در سلامت روزهای کرونایی

۵ ماده غذایی پروبیوتیکی که در روزهای کرونایی به تقویت فلور روده و عملکرد سیستم ایمنی کمک می کند



اضطراب و افسردگی را در افراد مبتلا به افسردگی کاهش می دهد. **✓ کاهش کلسترول خون** پروبیوتیک سطح کلسترول کل و LDL (بد) را کاهش می دهد. **✓ کاهش فشار خون** پروبیوتیک ها باعث کاهش متوسط فشار خون می شود.

✓ تقویت عملکرد سیستم ایمنی چندین گونه پروبیوتیک ممکن است عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند و احتمالاً منجر به کاهش خطر ابتلا به عفونت شود، از جمله آن هایی که باعث سرماخوردگی می شوند.

✓ سلامت پوست شواهدی وجود دارد که پروبیوتیک ها می تواند برای آکنه روزاسه و آگزما و دیگر اختلالات پوستی مفید باشد.

● پروبیوتیک ها و کرونا برخی محققان پیشنهاد می کنند که بهبود میکروبیوم روده از طریق مکمل پروبیوتیک یک سازوکار برای مبارزه در مان عفونت ویروس جدید کروناست. زیرا این ویروس از طریق یک «توفان سایتو کاین» به سیستم دفاعی بدن آسیب می رساند. از آن جا که ثابت شده است فلور روده سیستم ایمنی بدن را تقویت و با التهاب مبارزه می کند، محققان فکر می کنند مکمل های پروبیوتیک با مهار یا محدود کردن این «توفان سایتو کاین» می تواند به بهبود سریع بیماری کرونا کمک کند.

تغذیه

مهمین رضائاتی خبرنگار

مصرف محصولات حاوی پروبیوتیک ها به سلامت ما کمک می کند و جالب است بدانید که تنها از طریق تغذیه می توانیم پروبیوتیک های مورد نیاز مان را تامین کنیم. پروبیوتیک ها میکروارگانیسم هایی هستند که در برخی مواد غذایی یافت می شوند. ادامه مطلب را برای تامین این ماده غذایی در روزهای کرونایی مطالعه کنید:

✓ خیار شور

ترشی ها در محلول آبی و نمکی تخمیر می شود و این فرایند باکتری های اسید لاکتیک را در آن ایجاد و ترش می کند. متخصصان تغذیه به خوردن ترشی خیار توصیه می کنند، زیرا منبع خوبی از ویتامین K است و در صورت لخته شدن خون مفید است.

✓ موز

موز حاوی پروبیوتیک های طبیعی است که به هضم غذا کمک می کند؛ بنابراین در بهبود سلامت کلی بدن موثر است.

● فواید پروبیوتیک ها

✓ کاهش التهاب

پروبیوتیک ها التهاب سیستمیک را که محرک اصلی بسیاری از بیماری ها است کاهش می دهد و برای روزهای کرونایی و بیماری که دچار التهاب شده اند می توان با مشاوره پزشک آن ها را مصرف کرد.

✓ کاهش افسردگی و اضطراب

گونه های پروبیوتیکی «لاکتوباسیل» و «بیفیدو» علائم

بیشتر بدانیم

سوخت و ساز بدن از چه سنی کند می شود؟

کاهش سوخت و ساز بدن با افزایش سن بسیار کندتر از تصور ما اتفاق می افتد. عملکرد دستگاه های بدن با افزایش سن کندتر می شود و این بخشی جدایی ناپذیر از روند پیری است. چه بسا بدن با دریافت همان میزان کالری دچار چاقی می شود و چربی اطراف شکم تجمع می یابد و لاغر شدن بدن با سختی و تلاش بیشتری انجام می شود. در مطالعه جدید که بر اساس کوشش بیش از ۸۰۰ محقق در ۶۳ موسسه تحقیقاتی از آمریکا، اروپا، آسیا، آفریقا و خاورمیانه صورت گرفته، اطلاعات پزشکی بیش از شش هزار و ۴۰۰ نفر در ۴۰ سال بررسی شده است. جوان ترین شرکت کننده هشت روز و پیرترین نفر ۹۵ ساله بوده است؛ بنابراین به جرئت می توان گفت این مطالعه بزرگ ترین مطالعه در نوع خود است.

● ۴ مرحله سوخت و ساز

- ۱- نوزادان تا یک سالگی بیشترین میزان سوخت و ساز را دارند. (حدود ۵۰ درصد بیشتر از بزرگسالان)
- ۲- پس از یک سالگی تا ۲۰ سالگی (در این دوران به مرور سوخت و ساز کاهش می یابد.)
- ۳- ۲۰ تا ۶۰ سالگی (در این دوران سوخت و ساز تقریباً ثابت می ماند و حتی در دوران بارداری نیز کاهش نمی یابد.)
- ۴- از ۶۰ سالگی تا ۹۵ سالگی میزان سوخت و ساز حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد. محققان احتمال می دهند کاهش سوخت و ساز به دلیل کاهش عملکرد اندام های حیاتی باشد. بر اساس مطالعاتی که در نیویورک تایمز منتشر شده است، کلیه ها مسئول ۶۵

درصد از سوخت و ساز در حالت آرامش هستند.

● **زنان کالری بیشتری مصرف می کنند یا مردان؟** بر اساس این مطالعه، هیچ تفاوتی در مصرف کالری بین زنان و مردان وجود ندارد.

● **یائسگی تأثیری در کاهش میزان سوخت و ساز ندارد**

از طرفی محققان در گذشته تصور می کردند که سوخت و ساز زنان در دهه ۴۰ زندگی و همزمان با شروع یائسگی کاهش می یابد اما این مطالعات نشان داد چنین تصویری مبنای علمی ندارد و زنان یائسه هم سوخت و سازی مشابه مردان هم سن دارند.

● ورزش موثر تر از رژیم غذایی

مطالعات جدید محققان دانشگاه کلرادو نشان می دهد فعالیت بدنی و ورزش در کاهش و تثبیت وزن موثرتر از رژیم غذایی به تنهایی است. بر اساس این مطالعه، حفظ تعادل انرژی بدن با استفاده از فعالیت های بدنی و ورزش منظم بسیار موثرتر از رژیم های پیچیده و سخت غذایی است. همچنین تحقیقات نشان می دهد بهترین روش برای جلوگیری از افزایش وزن در افرادی که وزن خود را کاهش داده اند، فعالیت بدنی مستمر و منظم است. اگر چه محدود کردن کالری وارد شده به بدن و رژیم غذایی سالم، غیر چرب و کم کالری در کاهش وزن بسیار موثر است اما برای حفظ وزن متناسب پس از کاهش وزن، ورزش را هکار بسیار بهتری است. نتایج این مطالعه در نشریه Science منتشر شده است.

زیبایی

درمان خانگی پف زیر چشم

مهسا کسنوی

خبرنگار

بانوان

با بالا رفتن سن، بافت های اطراف چشم از جمله ماهیچه های پشت پلک، خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و به شکل پف یا تورم خود را نشان می دهد. این اتفاق در خانم ها نسبت به آقایان بیشتر رخ می دهد و باعث می شود چهره شما خسته، خواب آلود و چشم های تان ریز به نظر برسد. اغلب خانم ها برای رفع پف زیر چشم از کرم ها و داروهای مختلفی استفاده می کنند حتی حاضرند برای رفع آن زیر تیغ جراحی بروند اما روش های ساده تری هم برای کم کردن این نوع تورم وجود دارد. در ادامه به بررسی چند مورد درمان خانگی خواهیم پرداخت.

● چای کیسه ای

معروف ترین درمان خانگی برای از بین بردن پف زیر چشم استفاده از چای کیسه ای است. بعد از استفاده از چای کیسه ای آن را دور نیندازید. فرقی نمی کند چای سبز باشد یا چای سیاه. چون هر دو ی آن ها حاوی کافئین بالایی است که برای از بین بردن پف زیر چشم موثر است.

✓ روش استفاده

دو چای کیسه ای را به مدت ۵ دقیقه در آب گرم خیس کنید و کیسه های گرم چای را روی پلک های خود قرار دهید. آن ها را با یک پارچه نرم بپوشانید و بگذارید حدود نیم ساعت بماند. این روند را چند بار در روز تکرار کنید.

● ترکیب روغن های گیاهی

روغن استوفودوس روی پوست و اعصاب اثر آرامش بخشی دارد. روغن لیمو به کاهش استرس کمک می کند و همچنین حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی است. روغن بابونه دارای خواص ضد التهابی و ضد تحریک کننده است. ترکیب این ها می تواند پوست زیر چشم را سالم تر و درخشان تر و به رفع پف زیر چشم نیز کمک کند.

✓ روش استفاده

یک قطره روغن استوفودوس، یک قطره روغن لیمو، یک قطره روغن بابونه و یک قاشق چای خوری آب اتر کیبب کنید و این ترکیب را قبل از خواب به آرامی زیر چشم های خود ماساژ دهید. این کار را هر شب تکرار کنید.

● روغن نارگیل

اسید لوریک و دیگر اجزای روغن نارگیل دارای خواص ضد التهابی هستند. همچنین مواد مغذی ضروری را برای پوست فراهم می کند و آن را مرطوب نگه می دارد. استفاده منظم از روغن نارگیل می تواند پف زیر چشم را به حداقل برساند.

✓ روش استفاده

به مدت چند دقیقه با انگشتان تمیز روغن نارگیل را دور چشم خود ماساژ دهید و بگذارید مدتی روی پوست بماند. این کار را هر شب قبل از خواب انجام دهید تا تأثیر مجزه آسانی آن را ببینید.

● قاشق سرد

حتماً شنیده اید که کمپرس سرد به شل شدن رگ های خونی و کاهش تورم کمک می کند. بنابراین استفاده از کمپرس قاشق سرد در زیر چشم می تواند به کاهش پف در این ناحیه کمک کند.

✓ روش استفاده

قاشق چای خوری را به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید و آن را حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در زیر چشم خود نگه دارید. شما می توانید این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

● مربای توت فرنگی

مربای توت فرنگی فقط برای خوردن نیست. توت فرنگی حاوی پلی ساکرایدهایی است که دارای خواص ضد التهابی است. استفاده روزانه از توت فرنگی می تواند به شما در از بین بردن پف زیر چشم کمک کند.

✓ روش استفاده

مربا را با دقت زیر چشم های خود بمالید و بگذارید ۱۰ تا ۱۲ دقیقه روی پوست بماند و سپس با آب خنک بشویید. این کار را یک بار در روز تکرار کنید.

● خیار

خیار سرد یکی از بهترین داروهای خانگی برای از بین بردن پف چشم است. خیار اثر خنک کننده دارد و تورم را کاهش می دهد گذاشتن خیار در زیر چشم نه تنها به درمان پف چشم کمک می کند بلکه سبب از بین رفتن سیاهی و چین و چروک های دور چشم هم می شود.

✓ روش استفاده

خیار را برش دهید و برش ها را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید سپس آن ها را از یخچال خارج کنید و برش های سرد را روی پلک های خود قرار دهید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی آن ها بماند.

اشپزین من

ترفندها

نکات پخت ما کارونی خوشمزه

۴ سعی کنید از ما کارونی های با قطر کم استفاده کنید چون هم زمان پخت کمتری دارد و هم میزان نشاسته آن کم است.

۵ وقتی آب قابلمه جوش آمد و شما می خواهید



ما کارونی را در آن بریزید ابتدا مقداری آب لیمو و سپس ما کارونی ها را اضافه کنید این کار باعث می شود ما کارونی مزه بهتری بگیرد و حتماً به ما کارونی در حال جوش نمک اضافه کنید تا ما کارونی خوش طعم تر شود.

۶ طعم خوشمزه ما کارونی به مایه آن است حتماً از سیر و فلفل دلمه ای در مایه ما کارونی استفاده کنید تا مزه بهتری بگیرد.

۷ وقتی ما کارونی به مرحله دم کردن رسید می توانید نصف فلفل آن ما کارونی را اضافه کنید تا ما کارونی خوب بخار و رنگ آن را قرمز تر کند و بافتی نرم به آن بدهد.

۸ برای این که ما کارونی عطردار و رنگ بی نظیری بگیرد می توانید زعفران دم کرده به مایه آن اضافه کنید.