

مدیرعامل انجمن صرع ایران گفت: طبق آمار جهانی حدود نیم تا یک در صد از جمعیت جهان به بیماری صرع مبتلا هستند، این آمار در جامعه ما حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار نفر تخمین زده می شود. داریوش نسبی تهرانی، مدیرعامل انجمن صرع ایران در گفت و گوبا فارس، درباره بیماری صرع توضیح داد: این بیماری در واقع نوعی اختلال در کارکرد مغز است که به صورت ناگهانی بروز می کند و قسمتی از مغز دچار اختلال عملکرد می شود. با ایجاد این اختلال امواجی به صورت پارازیت در مغز ساطع می شود که ممکن است حالت سر گیجه گذرا به فرد دست دهد.

بررسی دلایل شیوع بیماری های قلبی در بین هنرمندان

قلب ستاره هایی گرفت



مهین ساعدی - در سال های اخیر هنرمندان بسیاری دچار بیماری های قلبی شده اند و حتی متاسفانه برخی از آن ها جان خود را از دست دادند، اما به راستی چه عاملی باعث می شود هنرمندان بیش از دیگران دچار بیماری های ناگهانی به ویژه حملات قلبی شوند؟

زندگی به عنوان یک سلبریتی، سختی های فراوانی دارد؛ استرس هنرمند معمولاً دائمی است و در دراز مدت به یک بیماری مزمن تبدیل می شود. ساعت های طولانی کار، اجرای نمایش، ضبط موسیقی، مسافرت به محل های فیلم برداری، تحمل ساعت ها گریم، بر هم خوردن ساعت استراحت و بی نظمی در رژیم غذایی، همگی می تواند باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به انواع بیماری ها شود.

ستاره هایی که دچار بیماری قلبی شده اند

بیماری های قلبی معمولاً به دلیل اضطراب و استرس زیاد در زندگی به وجود می آید. یکی از شغل های استرسزا که به ظاهر زیبا و فریبنده اش هم نمی خورد، کار در عرصه

هنر، سینما و تلویزیون است. بازیگران معمولاً با بیماری هایی روبه رو می شوند که ناشی از این عوامل استرس زا است. در این گزارش به بیان توضیحاتی درباره بیماری های قلبی، علل و راه های پیشگیری از این بیماری می پردازیم.

کافی است کمی حوصله کنید، چرخي در اینترنت بزنید و افراد مشهوری را که دچار مشکلات قلبی هستند، جست و جو کنید. در کمال تعجب می بینید متاسفانه هنرمندان و ستاره های زیادی در دنیا و کشورمان دچار عارضه های قلبی بوده و هستند، از جمله مسعود کیمیایی، شهاب حسینی، عزت‌ا... انتظامی، امیر جعفری، شهرام شکوهی، محمد کاسبی، مهدی ماهانی، مهناز افشار، پرویز فلاحي پور، مرحوم عارف لرسناني، لری کینگ، مورگان فریمین ورابین ویلیامز؛ همچنین «ملکه رنجبر» را که به تازگی عمل جراحی قلب را انجام داده است، می توان به این فهرست اضافه کرد.

کی به دکتر مراجعه کنیم؟

احساس ناراحتی در قفسه سینه:

علایمی چون فشار در ناحیه پشت جناغ، افزایش ناراحتی هنگام فعالیت و کاهش آن هنگام استراحت، انتشار درد به سمت به بازو، دست چپ و گاهی گردن و فک را باید جدی گرفت.

ضعف و خستگی پذیری زودرس: وجود علایمی مانند تنگی نفس، سرخه، کندی نبض (ضربان کمتر از ۶۰ بار در دقیقه)، حملات غش (سنکوپ)، تعریق سرد و سر گیجه در تشخیص مسائل قلبی کمک کننده است.

داشتن تنگی نفس و سر گیجه: احساس دشواری در تنفس می تواند ناشی از علل قلبی باشد. در صورتی که تنگی نفس با فعالیت تشدید شود، در حالت خوابیده نسبت به حالت نشسته افزایش یابد و همراه با تورم پاها و حملات تنگی نفس شبانه باشد، علل قلبی نظیر نارسایی قلب و مشکلات دریچه ای مطرح و با اکوکاردیوگرافی به راحتی قابل تشخیص است. سر گیجه هم یکی از علایم شایع است که می تواند ناشی از علل قلبی، عصبی، متابولیک یا مسائل روانی باشد.

تپش قلب و تعریق زیاد: احساس تپش قلب ممکن است به علت آریتمی قلبی یا ناشی از اضطراب و فعالیت باشد. در صورتی که فرد با فعالیت کم دچار تپش قلب شود، مراجعه به پزشک و معاینه قلبی و در صورت لزوم بررسی های قلبی توصیه می شود.

در صورتی که تعریق سرد همراه با تپش قلب، سر گیجه، ضعف و بی حالی باشد، احتمال آریتمی های قلبی مطرح است. در نارسایی شدید قلبی، تعریق سرد همراه با تنگی نفس و احساس خستگی ایجاد می شود.

اقدامات درمانی اولیه چیست؟

اگر کسی به طور ناگهانی دچار درد قلبی شود، در هر صورت بهتر است دراز بکشد و فعالیت خود را قطع کند و استراحت مطلق داشته باشد. اگر هر گونه علامتی از حمله قلبی را دارید، سریع کمک پزشکی بخواهید.

چطور استرس کاری را کاهش دهیم؟

هنگامی که استرس کاری باعث تداخل در بازده کارتان می شود، با خودتان مهربان تر باشید و سکان زندگی را در دست بگیرید. برنج سه پیمانه بادمجان متوسط - دو عدد خلال بادام - ۱۰۰ گرم گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم

آشپزی من

مقلوبه

مواد لازم

برنج سه پیمانه بادمجان متوسط - دو عدد خلال بادام - ۱۰۰ گرم گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم

روش تهیه

* برنج را حدود یک تا دو ساعت با مقداری نمک خیس کنید. * سپس برنج را به شیوه چلو آماده کنید. * پیاز را ریز خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید. گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و آن را نیز همراه ادویه و نمک و فلفل تفت دهید. * بادمجان ها را هم حلقه حلقه ببرید. روی آن ها نمک بپاشید و پس از ۱۰ دقیقه آن ها را بشوید، خشک کنید و درتابه ای جداگانه با کمی روغن سرخ کنید. * ظرف یا قالب نچسبی را که می خواهید برنج را در آن بپزید، آماده کنید. آن را کمی چرب کنید و خلال بادام را ته ظرف بریزید. سپس گوشت و بعد بادمجان ها را بریزید و در آخر برنج آیکش شده را به آن ها اضافه کنید. * مواد را با دست فشار دهید. آب گوشت و زعفران را روی همه سطح مواد بریزید و روی غذا را با کاغذ آلومینیم بپوشانید. قالب را در فر از پیش گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید.

ارتباط مصرف استامینوفن در بارداری و بیش فعالی کودک

کودک

نتایج مطالعه ای جدید نشان می دهد بین مصرف استامینوفن در دوران بارداری و افزایش خطر بروز مشکلات رفتاری در کودکان ارتباط وجود دارد. به گزارش مهر، محققان در نروژ با انجام مطالعه ای روی حدود ۱۱۳ هزار کودک، دریافتند در بین کودکانی که مادرشان در طول بارداری استامینوفن مصرف کرده بود، موارد ابتلا به اختلال بیش فعالی بیش از دیگر کودکان بوده است. البته این ارتباط در صورت مصرف طولانی استامینوفن به ویژه برای مدت یک ماه یا بیشتر است. به گفته محققان اگر مادری در طول بارداری به مدت ۲۹ روز یا بیشتر استامینوفن مصرف کند، فرزندش دو برابر دیگر کودکان در معرض خطر ابتلا به اختلال بیش فعالی قرار می گیرد. از سوی دیگر، زمانی که مادر باردار به مدت یک هفته یا کمتر این دارو را مصرف کرده باشد، خطر ابتلا به اختلال بیش فعالی در کودکان نسبتاً کاهش می یابد. به گفته محققان هنوز دلیل وجود این رابطه مشخص نیست، اما احتمالاً این دارو در عملکرد هورمون های مادر که برای رشد مغز جنین مهم است، تداخل ایجاد می کند.



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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی - متخصص طب اسلامی

س: فردی ۳۸ ساله ام . یک سال است تریاک را کنار گذاشته ام و ب - ۲ مصرف می کنم چطور این ماده را کنار بگذارم؟ یا نخوردنش با درد و بی رمقی می شوم. مرکز ترک اعتیاد می گوید مصرف ب - ۲ را ادامه بدهم.

ج: شما نیاز به مشورت با یک پزشک طب سنتی دارید اما به طور کلی می توان توصیه کرد که برای ترک اعتیاد حجامت و از عرق زنیان استفاده کنید. س: آقای ۴۵ ساله هستم . هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم، خلط غلیظ قهوه ای رنگ از حلقم بیرون می آید . سیگاری هم نیستم.

ج: شما باید برای مدتی از مصرف بعضی غذاها پرهیز کنید . بخور با بونه و ناخنک مفید است . روزی یک تا دو لیوان دم کرده آویشن میل کنید اگر بعد از ۱ تا ۲ روز بهبودی حاصل نشد به پزشک متخصص ریه مراجعه کنید تا اطمینان حاصل شود که مشکل دیگری ندارید.

دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی - کانال تخصصی

س: استفاده از موبرهای سنتی در حمام مفید است؟

ج: استفاده از موبرهای سنتی در زمان استحمام، سبب دفع موهای زائد می شود.

این روش به عنوان راه دفع سودا مطرح است؛ چرا که جنس مو از سودا است و برداشتن موهای زائد، زمینه رشد مو دفع سودا از طریق مسیر طبیعی را فراهم می کند.

این عمل می تواند پایه های سلامتی را تقویت کند. پس برای حفظ سلامت خود این اقدام را انجام و به پیچه ها و نوجوانان خود نیز آموزش دهید.

س: چرا در حمام میل به خواندن ایجاد می شود؟

ج: زیاد شدن بخارات صفرا در حمام می تواند باعث افزایش کیفیت صدا شود و افراد بعد از قرار گرفتن در فضای حمام تمایل به خواندن پیدا می کنند.

این یک نمونه از علایم متعادل شدن بخارات صفراوی است.

لازم است بدانید گرمی و تری که در حمام ایجاد می شود، در بهار نیز در طبیعت ایجاد می شود. این موضوع سبب افزایش نمایلات جنسی در پرندگان و حیوانات و سبب صدای خوش پرندگان می شود که این نیز ناشی از بخارات صفرا است.

جاری شدن آب گرم روی بدن در داخل حمام، باعث نرم شدن بلغم غلیظ در بدن می شود.

بلغم از قسمت های مرکزی به قسمت های انتهایی بدن حرکت می کند. چنانچه زمان قرار گرفتن در حمام مناسب باشد، ضخامت پوست کف دست و پا به حد اکثر خود می رسد که در اصطلاح آن پیرپوستی می گویند و در این زمان بهترین شرایط برای تخلیه بلغم از بدن فراهم می شود.

لانچ از پهلوهو؛ حرکتی برای ساختن عضلات پا

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

برخی این حرکت را به نام لانگ یا لانگ می شناسند. در حالی که نام صحیح آن لانچ است؛ حرکتی فوق العاده برای ساختن عضلات پا و باسن و همچنین افزایش قدرت بدن در حفظ تعادل. اگر با فواید این حرکت آشنا شوید از طرفداران پرو پا قرص آن خواهید شد. این حرکت را ورزشکاران برای افزایش قدرت در عضلات دور کننده لگن، نزدیک کننده لگن و چهار سر ران انجام می دهند. این حرکت در عین حال قدرت انفجاری را در حرکات از پهلوهو نیز افزایش می دهد. **نحوه اجرا:** به اندازه ۶۰ تا ۹۰ سانتی متر یک گام به پهلوهو بردارید و اجازه دهید پای را در بدن می شود. مخالف کاملاً صاف و کشیده شود؛ پای تحت تمرین را رو به بیرون چرخش دهید و تا جایی که ران به موازات زمین برسد، زانوی خود را خم کنید. سپس با نیروی پای خم شده زانوی خود را صاف کنید و به موقعیت شروع بازگردید. اجرای یک در میان حرکت ها ساده تر از اجرای مداوم آن ها برای یکی از پاهاست. **نکته:** در این حرکت سعی نکنید از وزنه های خیلی سنگین استفاده کنید. در عوض حرکت را چندین بار تکرار و از وزنه سبک استفاده کنید چرا که در این حرکت عضلات داخلی ران تحت کشش هستند و همچنین باید زانو ها را مختصری رو به بیرون چرخش دهید.



زیبایی پوست و صورت با طب گیاهی

معرفی کتاب

(دوشنبه ها)



تندرستی و نشاط و جوانی پوست از مولفه های زیبایی پوست به شمار می آید. بنابراین برای این که زیبا باشیم باید با همه امراض پوستی و غیرپوستی مقابله کنیم تا در پیدا و پنهان با نشاط و جوان باشیم. سلامتی و زیبایی با یکدیگر مرتبط است، یعنی بدون سلامتی و شادابی، زیبایی پوست معنایی نخواهد داشت و در نتیجه برای حفظ شادابی و سلامتی و زیبایی باید از موهبت های طبیعی که خود زیبا هستند و به دیگران نیز زیبایی می بخشند و تحت تاثیر اشعه حیات بخش خورشید به ثمر رسیده اند برای سلامت و زیبایی ما لازم و ضروری اند، کمک گرفت و نهایت استفاده از گیاهان، گل ها و میوه های دارویی کرد. کتاب "اسرار زیبایی پوست و صورت با طب گیاهی" برای سلامتی و زیبایی نگاشته شده و نویسنده آن نیز معتقد است که دستور العمل ها و معالجات ذکر شده در این کتاب می تواند به حفظ جوانی، شادابی و زیبایی پوست کمک کند. کتاب شامل انواع توصیه ها و دستور العمل های مراقبت های طبیعی پوست است که همراه با معرفی برخی بیماری های پوستی تدوین شده است. **نویسنده: کاظم کیانی - ناشر: نرگلم**