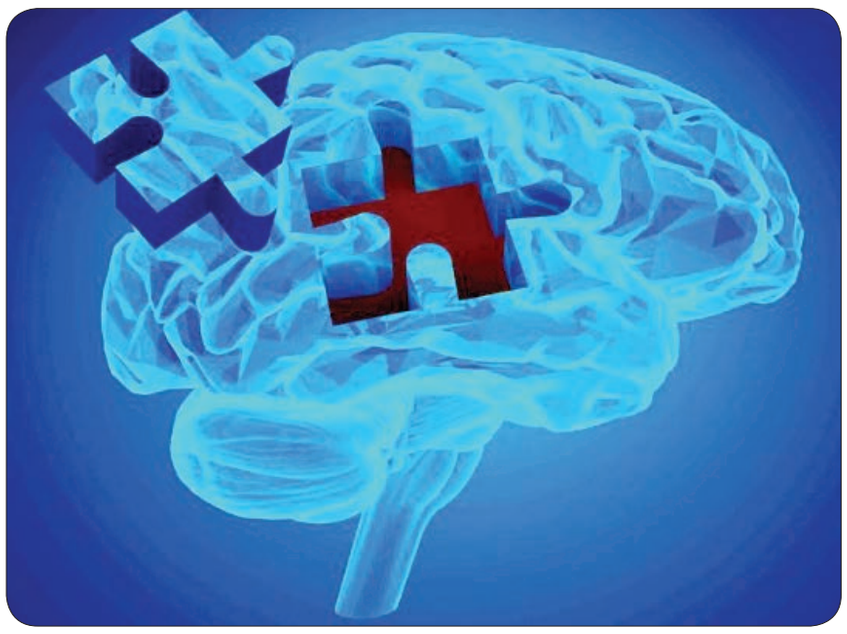
یکی از بیماری های شایع در هنگام استفاده از تلفن همراه و تبلت، البته اگر از حد مجاز آن عبور کند، سندروم خشکی چشم است، این بیماری اغلب افرادی را که بیشترین زمان خود را مقابل صفحه نمایشگر می گذرانند، درگیر خواهد کرد که سوزش و خارش، درد چشم، تاری دید و احساس خشکی در چشم از علایم شایع آن است. شما می توانید برای پیشگیری از بروز این مشکل علاوه بر استراحت دادن به چشم ها در هنگام استفاده از این ابزار الکترونیک، میزان نور نمایشگر خود را نیز تنظیم کنید.

التهاب مغز زمینه‌ساز پیشرفت "آلزایمر" می‌شود



براساس مطالعات اخیر، بروز التهاب در مغز می تواند در پیشرفت بیماری آلزایمر نقش داشته باشد که تشخیص این مشکل در ارائه راهکارهای پیشگیرانه و جلوگیری از وخامت بیماری مؤثر خواهد بود.

آلزایمر یکی از شایع ترین بیماری های دوره سالمندی است که شمار مبتلایان به آن در جهان رو به افزایش است و هنوز پزشکان نتوانسته اند به درمان قطعی آن دست یابند. اما نتایج بررسی های محققان آلمانی که در نشریه نیچر به چاپ رسیده است می تواند به تشخیص و پیشگیری از این بیماری کمک کند.

پیش از این دانشمندان، تولید غیر طبیعی مولکول های پروتئین مرتبط با سالمندی به نام بتا آمیلوئید را در ایجاد این بیماری تایید کرده بودند. این پروتئین ها "پلاک های بتا آمیلوئید" را در مغز به وجود می آورد و مانع از عملکرد صحیح بعضی جریانات عصبی می شود. در این شرایط قابلیت های شناختی فرد مانند حافظه، تکلم، منطق و توجه در وهله اول تحت تاثیر قرار می گیرد. آلزایمر نوعی بیماری استحاله ای مغز است که مرگ نورون ها را در پی دارد.

زمانی که رسوبات پلاک های بتا آمیلوئید در مغز جمع می شود، عامل نوعی واکنش ایمنی می شود که با توجه به مطالعه اخیر، این واکنش التهابی با بروز علایم آلزایمر همراه خواهد بود. فراموشی های مکرر، گذاشتن اشیا در جاهای غیر معمول، استفاده نکردن از کلمات مناسب و استدلال های اشتباه از جمله اولین نشانه های بیماری آلزایمر است.

به عقیده محققان آلمانی، روش های درمان بیماری آلزایمر می تواند با توجه به این واکنش التهابی در مغز صورت گیرد و هدف قرار دادن سیستم ایمنی مغز می تواند در کنترل علایم آلزایمر مؤثر باشد و مانع از تشدید آن شود. به همین دلیل است که تشخیص و درمان بیماری در مراحل اولیه امیدوار کننده است و نباید برای آزمایش های خاص و اقدامات درمانی منتظر علایم پایدار و مداوم بود؛ زیرا در این شرایط بافت های مغز آسیب می بیند و عملا کار چندانی نمی توان برای بیمار انجام داد. افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که از بعضی اختلالات حافظه گله مند هستند نباید در تشخیص پیشگیرانه و اولیه بیماری تردید داشته باشند. امروزه اسکن های پیشرفته از مغز می تواند آسیب بافت های مغزی را به خوبی در مراحل اولیه نشان دهد.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع: www.pourquoidocteur.fr

صابون‌های اسیدی راهی برای درمان آکنه

بهداشت

کسانی که دچار آکنه هستند، باید از صابون های اسیدی استفاده کنند زیرا استفاده از این نوع صابون، تا حدودی به درمان پوستشان کمک می کند. به گزارش ایران اکونومیست، دکتر مجتبی امیری، متخصص پوست و مو با اشاره به نکاتی درباره شستن پوست افزود: صابون دارای ترکیبات قلیایی است و پوست نیز حاوی PH اسیدی است. بنابراین، استفاده بیش از حد از صابون می تواند محرک باشد به ویژه برای کسانی که پوست خشک دارند.

در افرادی که پوست چرب دارند استفاده از صابون برای یک یا دوبار در روز منعی ندارد. بعضی از صابون ها خنثی است یعنی ترکیبات قلیایی ندارد و پوست را تحریک و خشک نمی کند.

توصیه می کنیم کسانی که پوست خشک یا آلرژیک دارند از شوینده های غیر صابونی و بعد از شست و شو حتما از کرم مرطوب کننده استفاده کنند. این افراد برای پاک کردن مواد آرایشی حتما از شیرپاک کن استفاده کنند.

ضدیخ‌های طبیعی بدن

بیشتر بدانیم

چکاندن چندین قطره لیموترش در آب و مصرف آن در صبحگاه می تواند به سم زدایی بدن کمک کند. همچنین مصرف شب هنگام آب آناناس مفید است و می تواند همین خاصیت را داشته باشد. در ادامه مطلب به بهترین خوراکی هایی که می توانید در فصل سرما استفاده کنید، اشاره می شود.

منیزیم دشمن خستگی: اگر احساس خستگی و افسردگی مفرط می کنید، منیزیم مصرف کنید؛ خوراکی های حاوی منیزیم می تواند افسردگی و خستگی شما را برطرف کند. بهترین مواد غذایی که سرشار از منیزیم است سبزی هایی مانند اسفناج، گوجه فرنگی، مغز بادام، فندق، تخمه کدو، موز، انجیر خشک و غلات سبوس دار است.

پروتئین: مصرف پروتئین شما را از حالت افسردگی و خواب آلودگی در فصل زمستان دور نگه می دارد؛ پس در وعده صبحانه خود خوراکی هایی را که دارای مقادیر قابل توجهی پروتئین است، بگنجانید. از میان خوراکی های حاوی پروتئین می توان به موادی مانند آجیل ها، دانه های روغنی، تخم مرغ و پنیر اشاره کرد.

غذاهای چرب ممنوع: اگر در منطقه فوق العاده سردزندگی می کنید، به مصرف غذاهای پرچرب روی بیاورید در غیر این صورت از مصرف غذاهای خیلی چرب در زمستان بپرهیزید زیرا مصرف غذاهای چرب هیچ تاثیری در گرم شدن بیشتر شما ندارد. علاوه بر این، مصرف غذاهای چرب می تواند در عملکرد کبد تاثیر منفی بگذارد و به بیماری های کبدی منجر شود.

سلامت

مراقبت‌هایی برای پیشگیری از سرطان پروستات

مصرف بیش از حد لبنیات پرچرب خطر مرگ و میر بر اثر سرطان پروستات را افزایش می دهد. در مقابل مردانی که محصولات لبنی کم چرب مصرف می کنند، خود را در مقابل ابتلا به این سرطان ایمن کرده اند.

اگرچه کم تحرکی یکی از دلایل اصلی ابتلا به بیماری های پروستات است، اما مهم تر از آن تغذیه نادرست است که نقش مهمی در به خطر افتادن این عضو بدن دارد. به همین دلیل امروزه آموزش های بیشتری نسبت به گذشته درباره نوع غذا و نحوه غذاخوردن به مردان داده می شود تا بتوانند از بروز بیماری های پروستات پیشگیری کنند.

به نقل از سلامت نیوز، سرطان پروستات دومین سرطان در مردان است. اگر مراقب تغذیه خود باشید احتمال سرطان را کاهش می دهید.

چربی های اشباع و هیدروژنه:

این نوع چربی ها خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. مطالعات نشان می دهد مردانی که این نوع چربی ها را به وفور مصرف می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پروستات تهاجمی قرار دارند. در مقابل مردانی که از چربی هایی مانند آووکادو، آجیل، روغن زیتون و دانه استفاده می کنند، خطر ابتلا به سرطان پروستات تهاجمی را از خود دور خواهند کرد.

گوشت‌های فراوری شده:

آن چه شما در رستوران ها یا به عنوان غذای گوشتی نیمه آماده از سوپرمارکت ها می خرید با انواع چاشنی ها و طعم دهنده ها آمیخته است تا شما لذت بیشتری از خوردن غذا ببرید. در بیشتر موارد آن چه شما به عنوان فراورده های گوشتی مصرف می کنید مملو از چربی و امعا و احشای حیوان است و درصد گوشت قرمز آن بسیار ناچیز است. مصرف این نوع مواد خوراکی به سلامت پروستات آسیب می زند.

نوشیدنی های انرژی زا:

مصرف زیاد این نوشیدنی ها، مثل خوردن هر نوع نوشیدنی الکلی است. این مایعات باعث کم آبی بدن می شود که در پی آن مواد سمی در مثانه رسوب می کند. بنابراین توصیه می شود آب زیاد بنوشید و مصرف نوشیدنی های صنعتی را کم کنید تا مواد سمی، بهتر و بیشتر دفع شود.

لبنیات پرچرب:

مصرف بیش از حد این محصولات خطر مرگ و میر بر اثر سرطان پروستات را افزایش می دهد. در مقابل مردانی که محصولات لبنی کم چرب مصرف می کنند، خود را در مقابل ابتلا به این سرطان ایمن کرده اند.

آشپزی من

سوپ هویج و زنجبیل

مواد لازم

روغن کانولا- دو قاشق غذاخوری
موسیر خردشده- نصف فنجان
سیب زمینی پوسته کنده و مکعبی- دو فنجان
هویج پوست کنده ورقه شده- یک ونیم فنجان
زنجبیل رنده شده- یک قاشق غذاخوری
پودر کاری- یک قاشق چای خوری
آب مرغ بدون چربی- دو فنجان
نمک- به میزان لازم

روش تهیه

روغن را در یک ظرف بزرگ روی گرمای متوسط حرارت دهید. موسیر را به آن اضافه و ۳ دقیقه صبر کنید. سیب زمینی، هویج، زنجبیل و کاری را اضافه کنید. ۲ دقیقه بگذارید بپزد. آب مرغ را اضافه کنید تا به جوش بیاید. سپس در ظرف را بگذارید، حرارت را کم کنید و بگذارید ۲۵ دقیقه بماند تا سبزی ها پخته شود؛ نمک را به آن اضافه کنید.

نصف سوپ را در یک غذاساز بریزید؛ دستگاه را روشن کنید تا سوپی کرمی تهیه شود. این کار را با سوپ باقی مانده انجام دهید.

داده های تصویری

هرم غذایی برای سلامت بیشتر

مامان و نی نی
(سه شنبه ها)

عادت‌های نادرستی که باعث بیماری اسهال در نوزاد می‌شود!

برای پیشگیری از اسهال و کاهش شدت و موارد آن باید با راه‌های انتقال این بیماری آشنا شویم. عوامل عفونی ایجادکننده اسهال معمولا به طریق مدفوعی یا دهانی انتقال می‌یابد. یعنی بر اثر خوردن آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع یا تماس مستقیم با مدفوع آلوده، عامل بیماری‌زا وارد بدن فرد سالم می شود. برخی روش‌ها و عادات نادرست زندگی هم زمینه انتقال عوامل عفونی را فراهم می کند و خطر ابتلا به اسهال را افزایش می‌دهد. برخی از این عادات عبارت است از:

۱- نبود تغذیه انحصاری با شیر مادر در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی: مطالعات زیادی نشان می دهد خطر ابتلا به اسهال در شش ماه اول زندگی در کودکانی که شیر مادر نمی‌خورند به مراتب بیشتر از کودکانی است که تنها از شیر مادر تغذیه می کنند.

۲- استفاده از بطری شیر: بطری شیر به‌راحتی آلوده می‌شود و تمیز کردن آن به‌طور کامل هم مشکل است.

۳- استفاده از غذای نگهداری شده در دمای اتاق: اگر غذا در دمای اتاق نگهداری شود، در عرض چند ساعت باکتری‌ها در آن شروع به رشد می کنند.

۴- استفاده از آب آلوده: ممکن است منبع آب آلوده باشد یا این که در منزل هنگام مصرف، آب آلوده شود. آب را حتما در ظروف در دار نگهداری کنید و مراقب باشید هنگام مصرف آب، دست‌هایتان آلوده نباشد.

طب مکمل
(سه شنبه ها)

طب مکمل چیست؟

طب مکمل به شیوه های درمانی گفته می شود که در کنار طب رایج به بهبود و درمان بیماری کمک می کند. تعداد انواع مکاتب طب مکمل، سنتی و روش های درمانی و کمکی به حدود ۱۵۷ روش می‌رسد. ذکر این نکته نیز ضروری است که اغلب در طب مکمل و سنتی کلمات، اصطلاحات و مفاهیمی وجود دارد که قابل ترجمه به زبان علمی روز دنیا (یا عبارات غربی و انگلیسی) نیست. گاهی نیز اصطلاحات مشابه است اما مفهوم آن ها فرق می کند. به عبارت دیگر هر مکتبی فرهنگ واژگان یا ترمینولوژی خاص خودش را دارد؛ بنابراین تطبیق یا ترجمه تحت‌اللفظی این اصطلاحات با کلمات موجود در پزشکی رایج نه تنها ضرورتی ندارد بلکه نباید انجام شود چرا که اصولا روش فکری و دیدگاه ها و فلسفه وجودی این مکاتب با یکدیگر، یا پزشکی رایج متفاوت است. به همین دلیل روش تقسیم بندی، اصول تشخیصی و نام گذاری بیماری ها نیز در این رویکردها با یکدیگر متفاوت است. آن چه ضروری و مهم است، تشخیص بیماری در هر مکتب، درمان درست و نتیجه مناسب است. از جمله روش های طب مکمل می توان به هومیوپاتی، ماساژ درمانی، رایحه درمانی، کایروپراکتیک، رفلکس درمانی، یوگا، طب سوزنی و طب گیاهی اشاره کرد.

https://telegram.me/
zendegisalam
به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

پرسش و پاسخ
معصومه تقوایی ماما- سایت تخصصی

س: من باردارم و دچار خارش پوست شکم شده ام. راهنمایی ام کنید.

ج: خارش در بارداری شایع است.

خارش در سطح شکم و سینه ها: خارش در سطح شکم و سینه ها به دلیل کشیدگی سطح پوست است. خارش سطح شکم معمولا از سه ماهه دوم بارداری شروع می شود چون به مرور زمان جنین رشد می کند و شکم بزرگ تر می شود؛ به عبارتی پوست سطح شکم کش می آید که حتی ممکن است باعث ایجاد ترک روی شکم شود. سینه ها از ابتدای بارداری شروع به تغییر و تحول و بزرگ شدن می کند، این بزرگ شدن باعث احساس خارش می شود و معمولا تا نیمه های بارداری ادامه پیدا می کند.

راهکاری برای تسکین: برای تسکین این خارش بهترین راه چرب کردن است. روزی دوبار سطح شکم و سینه ها را با روغن زیتون و... ماساژ دهید. اگر پوست شکم ترک خورده است می توانید با پماد های مخصوص، شکم خود را ماساژ دهید تا از شدت و تعداد ترک ها کاسته شود. در خور ذکر است که ترک های شکم درمان صد در صدی ندارد.

خارش پرینه: خارش در سطح ناحیه تناسلی (پرینه) در بارداری شیوع زیادی دارد. چون در بارداری ph واژن تغییر می کند که در پی آن زمینه عفونت قارچی فراهم می شود. ضمن این که سیستم بدن در دوران بارداری ضعیف می شود. علایم عفونت قارچی، ترشحات سفیدپنیری شکل، خارش و سوزش است.

راهکاری برای تسکین: برای کمتر شدن این نوع خارش حتما بعد از دستشویی خودتان را خشک کنید. از شلوار تنگ استفاده نکنید. چون رطوبت و گرما باعث تشدید عفونت قارچی و خارش می شود.

مصرف روزانه ماست ترش میزان خارش را کمتر می کند.

به هیچ وجه از لگن جوش شیرین استفاده نکنید چون ممکن است علایم عفونت قارچی را کم کند ولی احتمال عفونت باکتریایی را افزایش می دهد. عفونت های باکتریایی (ترشح زرد، سبز یا خاکستری رنگ و بودار) مشکل را جدی تر می کند و اگر درمان نشود باعث پاره شدن کیسه آب و زایمان زودرس می شود. در نهایت اگر با رعایت این نکات خارش بهتر نشد، پزشک پمادی ضد قارچ تجویز می کند که با مصرف آن خارش از بین می رود.

خارش سطح بدن: خارش سطح بدن معمولا در اواخر بارداری دیده می شود، ولی ممکن است زودتر هم بروز کند. به این نوع خارش کلستاز بارداری گفته می شود. وقتی مایع صفرا به طور عادی داخل مجاری صفرا نمی ریزد، املاح صفراوی در پوست تجمع می یابد که می تواند باعث خارش شود. این خارش بلافاصله بعد از زایمان بهبود می یابد. در این نوع خارش معمولا دست ها، کف پاها، شکم و... درگیر می شود و با خاراندن آن منطقه دانه های ریزی ایجاد می شود که مادر باردار را کلافه می کند. این خارش گاهی ممکن است باعث زردی بدن شود. کلستاز بارداری در خانم هایی که چند قلو باردار هستند، بیشتر دیده می شود.

راهکاری برای تسکین: معمولا برای این نوع خارش پزشک یا مامایکی از انواع داروهای آنتی هیستامین را تجویز می کند تا از شدت حساسیت کاسته شود.