

پروستی و پاسخ

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

دکتر حسین دلاور، کسما بی فوق تخصص آنکولوژی کودکان

غش کردن نشانه چه بیماری‌هایی است؟

به طور کلی غش کردن شامل چهار دسته تشنج، سکتة مغزی، سنکوپ و علل روانی کامبرژن است که در این زمینه فردا نمود به غش کردن می‌کند. اغلب تشنجه‌ها با افت فشار همراه است. اگر تشنج به صورت حاد، ناگهانی و بدون علامت باشد، می‌تواند ناشی از سکتة ساقه مغز باشد که در برخی از موارد فرد سریع هوشیار می‌شود. در سکتة دایمی فرد هوشیار نمی‌شود. افت فشار و از دست دادن هوشیاری می‌تواند قلبی یا عروقی باشد بنابراین اگر منشأ قلبی داشته باشد به ویژه در افرادی با سن بالا و به صورت تکرار شونده خطر ناک است. در هنگام غش کردن فرد ایستاده ناگهان به زمین می‌افتد، رنگ پریده و به شدت دچار تعریق می‌شود؛ در این زمینه ضرورت دارد اطرافیان فرد را روی زمین بخوابانند و پاهای او را بالا ببرند.

غش کردن به علت افت فشار و سنکوپ می‌تواند علت عروقی داشته باشد که خطر ناک نیست اما اگر مداوم تکرار شود باید جدی گرفته شود. رویه رو شدن با حوادث ناگوار و ژنتیک نیز می‌تواند از علل از دست دادن هوشیاری ناگهانی در برخی از افراد باشد. علل روانی نیز سبب بروز این عامل می‌شود که در ابتدا مراجعه به پزشک مغز و اعصاب و بررسی ریشه‌های آن لازم است و پس از آن پزشک بیمار را به پزشک مرتبط همچون متخصص قلب ارجاع می‌دهد.

یک نشانه

سلامت عمومی

تاری دید نشانه کدام بیماری است؟

تاری دید می‌تواند نشان‌دهنده بیماری شبکیه باشد. پزشکان توصیه می‌کنند افرادی که دچار تاری دید می‌شوند به چشم پزشک مراجعه کنند. کارشناسان هشدار داده‌اند از آن‌جا که بیماری‌های شبکیه سهم قابل توجهی در از دست دادن بینایی در جهان لازم است افراد در زمینه تاری دید هوشیار باشند. به نقل از ایسنا، بیماری‌های شبکیه اغلب تشخیص داده نمی‌شود، زیرا فرد هنگام بروز علائم آن هیچ دردی احساس نمی‌کند و چشم سالم، تاری دید چشم ضعیف‌تر را جبران می‌کند. در میان بیماری‌های مختلف شبکیه، «دژنراسیون» وابسته به «سن ماکولا» (AMD) و «ورم ماکولا» مربوط به دیابت (DME) انواع اصلی آن است که به ترتیب عامل ۸۷٪ و ۴/۸ درصد موارد نابینایی در جهان به حساب می‌آید. اختلالات شبکیه اغلب به موقع تشخیص داده نمی‌شود و پس از آن که بخش قابل توجهی از دید چشم از بین می‌رود یا چشم بیمار بسته می‌شود مورد توجه قرار می‌گیرد.

روی کاناپه نخوابید

بهداشت خواب

برای همه ما اتفاق افتاده است، بعد از یک روز سخت و طولانی در حالی که روی کاناپه دراز کشیده ایم و مشغول تماشای تلویزیون هستیم، ناگهان به خواب می‌رویم. احتمالاً تصور می‌کنید این کار ایرادی ندارد و در هر حال خوابیدن روی کاناپه ساده تر از رفتن تا تخت خواب است. اما لازم است که درباره این عادت تان تجدید نظر کنید. در واقع خوابیدن روی کاناپه نه تنها باعث می‌شود خواب مناسبی نداشته باشید، بلکه موجب بروز مشکلات جسمی خواهد شد.



راحتی همیشه به معنای مناسب بودن نیست. کاناپه برخلاف تشک، برای دربر گرفتن تمام بدن در هنگام خواب ساخته نشده است. تشک برای توزیع وزن بدن به تمام سطح تخت طراحی شده اما کاناپه فاقد چنین ساختاری است. زمانی که روی کاناپه می‌خوابید وزن بدن شما به شکل متفولتی تقسیم می‌شود، به همین دلیل زمانی که از خواب بیداری شوید احساس درمی‌کنید در حقیقت بهتر است روی زمین بخوابید تا روی کاناپه.

نامناسب بودن حالت خوابیدن

کاناپه برای نشستن طراحی شده است، نه خوابیدن. پس زمانی که سعی می‌کنید روی کاناپه راحت باشید، در حالت نامناسبی برای خواب قرار می‌گیرید. اغلب ما به پهلو می‌خوابیم و برای آن که بتوانیم به این شکل بخوابیم به فضا و تکیه گاهی کافی نیاز داریم. دستیابی به این حالت روی کاناپه بسیار دشوار است.

اگر چه خوابیدن روی کاناپه بسیار راحت به نظر می‌رسد، اما در حقیقت خواب کمتری خواهید کرد چرا که در تمام طول شب بدن شما سعی می‌کند در حالت راحتی قرار بگیرد. حتی راحت ترین حالت خوابیدن روی کاناپه هم به کمر و ماهیچه های گردن تان صدمه خواهد زد. اگر این کار را به دفعات انجام دهید، ممکن است به بروز مشکلات فیزیکی

جدی در آینده منجر شود.

بروز کمر درد

ما اغلب دچار کمر دردهایی ناگهانی می‌شویم که از علت آن‌ها بی‌خبریم. بیشتر کمر دردها ناشی از تصادف یا صدمه مشخصی نیست بلکه ریشه در نحوه خوابیدن ما دارد. این دردها بعد از آن که بارها به شکلی اشتباه می‌خوابیم، یک باره به سراغ ما می‌آید. خوابیدن روی کاناپه می‌تواند فشار روی ستون فقرات را افزایش دهد و به این ترتیب احتمال بروز کمر درد در درازمدت بیشتر خواهد شد.

تمیز نبودن کاناپه

حتی اگر خانه شما از تمیزی برق بزند، این به معنای تمیز بودن کاناپه نیست. کاناپه یکی از وسایل اشتراکی خانه است که هر روز برای نشستن، خوردن و بازی کردن از آن‌ها استفاده می‌کنیم. البته که از تخت خواب خود هم هر روز استفاده می‌کنیم، اما لوازم خواب مثل ملحفه ها و روبالشتی ها اغلب شسته می‌شود. وقتی روی کاناپه می‌خوابیم به معنای آن است که تمام شب صورت خود را در معرض آلودگی کاناپه قرار می‌دهیم.

نداشتن خواب مناسب

بیشتر مردم زمانی که روی کاناپه احساس خستگی می‌کنند ترجیح می‌دهند همان‌جا بخوابند. اگر چه ممکن است رفتن تا تخت خواب باعث شود بدتر به خواب بروید، اما در حقیقت خواب بهتری در تخت خواب تان خواهید داشت. اغلب افراد هنگام تماشای تلویزیون روی کاناپه به خواب می‌روند. این موضوع می‌تواند باعث شود در میانه شب بارها از خواب بیدار شوید. به علاوه، ممکن است رفت و آمد دیگر اعضای خانواده در میانه شب یا صبح زود، مزاحم خواب شما شود.

صدمه دیدن کاناپه

خوابیدن روی کاناپه صدمه زیادی به آن نمی‌زند. اما اگر این کار را به دفعات انجام دهید، می‌تواند باعث استهلاک کاناپه شود و بعد از مدتی متوجه می‌شوید که بعضی قسمت‌های آن تغییر بیشتری کرده است.

نظر یک جنین شناس درباره آثار احتمالی امواج تلفن همراه و پارازیت بر باروری

تواند از طریق ایجاد رادیکال‌های آزاد میزان شکست دی‌ان‌ای در اسپرم را افزایش دهد اظهار کرد: مشابه این پدیده می‌تواند در تخمک هم اتفاق بیفتد البته خوشبختانه بیشتر اسپرم‌هایی که دچار شکست دی‌ان‌ای شده اند موفق به لقاح یا تخمک‌نمی‌شوند. البته این نتیجه‌گیری‌ها در شرایط آزمایشگاهی که شدت جریان صدها برابر شرایط عادی است، به دست آمده است.

امواج مختلف مواجه هستیم و اصل اساسی این است که تا حد امکان کمترین مواجهه را با آن‌ها داشته باشیم. مطالعات زیادی در زمینه آثار امواج روی سلول‌ها و موجودات زنده انجام شده ولی هنوز نتیجه مشخصی حاصل نشده است. وی افزود: در برخی آزمایش‌ها که روی موش‌ها یا سلول‌ها انجام شده، تأثیری از امواج مشاهده شده است ولی باید توجه کرد شبیه سازی‌های

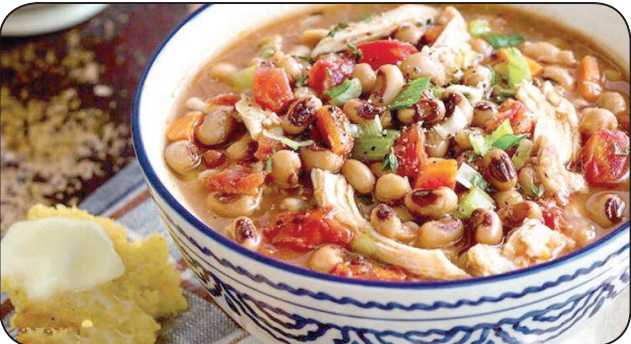
متخصصان و محققان شرکت کننده در چهارمین کنگره بین‌المللی تولیدمثل در پنبلی به بررسی آثار احتمالی امواج مخابراتی و رادیویی و پارازیت‌ها بر باروری پرداختند. به گزارش خبرنگار دیده‌بان علم ایران، دکتر محمدرضا صادقی، متخصص جنین‌شناسی که در زمینه روش‌های درمان ناباروری فعالیت می‌کند، درباره آثار امواج بر باروری گفت: در زندگی روزمره به ناچار با

آشپزی من

خوراک مرغ و لوبیا سفید

- فر را به دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید.
- ظرف را به مدت یک تا یک ساعت و نیم درون فر بگذارید.
- روی مرغ را با کاغذ آلومینیم بپوشانید تا نسوزد.
- حدود نیم ساعت قبل از پایان زمان پخت، مرغ را خارج کنید و کاغذ آلومینیمی را بردارید تا مرغ برشته شود؛ مرغ را به همراه سبزیجات میل کنید.
- این غذا را می‌توانید به صورت آب‌پز هم آماده کنید.

- تره‌فرنگی – ۲ عدد بزرگ ● پیاز – یک عدد متوسط ● سیر – ۴ حبه ● جعفری – ۲ دسته کوچک ● لوبیا سفید – ۴۰۰ گرم ● مرغ – یک ونیم کیلوگرم ● نمک و فلفل – به مقدار لازم



[...]

علایم شایع اختلالات شبکیه همچون دژنراسیون وابسته به سن ماکولا شامل تاری دید و ظاهر شدن لکه‌های سیاه در میدان دید می‌شود.

بزرگترین مرکز خرید آزادشهر افتتاح شد

مجموعه ای از شیکترین پوشاک زنانه ، مردانه و بچه گانه

کیف،ساعت ،بدلیجات،عینک ، عطر و ادکلن، اسباب بازی و ...

افتتاحیه روز یکشنبه ۳۰ اردیبهشت بعد از افطار

به مناسبت افتتاحیه تمامی قیمت ها

از ۲۰۰۰ تومان تا ۲۰/۰۰۰ تومان

ساعت کار ۹ صبح تا ۲ شب یکسره آزادشهر – نبش امامت ۸

