

بیشترین آمار ابتلا به سرطان پروستات در کشور مربوط به تهران است و به ازای هر ۱۰۰ هزار مرد تهرانی، ۲۲ تا ۲۳ نفر به این نوع سرطان مبتلا هستند. دکتر محمدرضا نوروزی دبیر انجمن ارولوژی ایران در گفت و گو با ایرنا اظهار کرد: سرطان پروستات جزو شایع ترین سرطان ها در دنیاست و در ایران هم شیوع این بیماری حدود ۱۲/۵ در هر ۱۰۰ هزار مرد است که تقریباً شیوع بالایی محسوب می شود.

۵ علامت خطر بیماری ام اس

مترجم: علیرضا – هر هفته برای تعداد زیادی از مردم بیماری ام اس تشخیص داده می شود. هم اکنون تقریباً ۲/۵ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری ناتوان کننده مبتلا هستند.



این تصویر به شما نشان می‌دهد که چگونه ام‌اس می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بزند. این تصویر به شما نشان می‌دهد که چگونه ام‌اس می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بزند.

راهکار طب سنتی برای از بین بردن چربی های بدن

کافه سلامت افرادی که دمنوش بارهنگ و خاکشیر را به صورت منظم در رژیم غذایی خود مصرف می کنند، هرگز دچار اضافه وزن نمی شوند. محمدباقر مینایی متخصص طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، بیان کرد: هر عضوی از بدن یا هر بدنی نسبت به دمنوش ها واکنش متفاوتی نشان می دهد، بنابراین نمی توان یک دمنوش واحد را برای همه افراد تجویز کرد.

دمنوش بارهنگ، جاری دستگاه گوارش وی در باره دمنوش هایی که می تواند برای بدن مفید واقع شود و از تجمع

چربی و بروز اضافه وزن در افراد جلوگیری کند، اظهار کرد: دمنوش بارهنگ بهترین دارو برای دستگاه گوارش محسوب می شود که سبب رسوب زدایی از لوله گوارش می شود. این متخصص طب سنتی با بیان اینکه افراد دچار اضافه وزن و چاقی می توانند هفته ای سه تا چهار مرتبه از دمنوش بارهنگ استفاده کنند، عنوان کرد: میزان استفاده از این دمنوش در اشخاص لاغر به یک تا ۲ بار در هفته کاهش پیدا می کند.

دمنوش چای ولیمو، تقویت کبد مینایی تأکید کرد: نوشیدن دمنوش چای سیاه همراه با لیمو عمانی سیاه

حمله‌های دوبینی شدید بهتر است با پزشک مشورت کنید.

درد و اسپاسم عضلات

مبتلایان به بیماری ام اس اغلب دچار درد بی امان پا، خشک شدن عضلات و اسپاسم می شوند. به گفته انجمن ملی ام اس در آمریکا، ۵۵ درصد مبتلایان در مرحله‌ای از زندگی دچار درد زیادی می شوند. علایم بیماری در زنان بیشتر از مردان است.

مشکل مثانه

مشکل نگه داشتن ادرار تنها نشانه پیری یا عارضه بعد از ایمن در خانم هان نیست. خوب است بدانید گاهی علایم ام اس شامل تکرر ادرار، تمایل شدید دفع ادرار یا بی اختیاری و اختلال عملکرد جنسی است.

مشکل حافظه

از آن جایی که ام اس روی سیستم عصبی تاثیر می گذارد، بروز مشکلات شناختی غیر معمول نیست. احتمال رخ دادن اشتباهات در گفتار، حافظه، سختی در نظم بخشیدن به کارها یا کوتاه تر شدن دامنه توجه هم وجود دارد. با این حال تنها ۵ تا ۱۰ درصد از افرادی که بیماری ام اس آن ها تشخیص داده شده است دارای مشکلات شناختی هستند که به طور چشمگیری می توانند روی زندگی روزمره آن ها تاثیر بگذارد.

اگر به داشتن ام اس شک دارید...

مشکلات خود را با پزشک عمومی در میان بگذارید تا در صورت نیاز شما را به یک متخصص اعصاب ار جاع دهد. گاهی پونکسیون کمری – نمونه برداری از مایع مغزی نخاعی در ستون فقرات کمری – نیاز است. تشخیص بیماری ام اس آسان نیست و کمی طول می کشد بنابراین باید صبور باشید.

نیز سبب تعادل وزن بدن، تسکین سیستم اعصاب مرکزی و تقویت کبد و قلب می شود.

دمنوش به لیمو، بادر نجبویه و عناب؛ تعادل وزن

وی تصریح کرد: نوشیدن دمنوش به لیمو همراه با بادر نجبویه و عناب نیز با برقراری تعادل بین سه عضو کبسه بدن (قلب، مغز و کبد) تاثیر چشمگیری در تعادل وزن بدن دارد که برای تهیه این دمنوش به ازای هر یک نفر، باید سه قاشق غذاخوری به لیمو را با نصف قاشق غذاخوری بادر نجبویه به همراه پنج تا هفت عدد عناب در قوری محتوی ۲ لیوان آب دم کنند و پس از تیخیر شدن نصف این محلول آن را صاف کنند و سپس بنوشند.

شیرینی نارگیلی

آشپزی من

مواد لازم

• پودر نارگیل – ۱۲۵ گرم
• روغن مایع – ۷۵ گرم
• سفیده تخم مرغ – ۲ تا ۱ عدد
• شکر – ۲۵۰ گرم
• وانیل – یک هشتم قاشق چای خوری
• آلبیمو – نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه

شکر و نارگیل را مخلوط کنید و روغن و سفیده را هم بزنید. بهتر است به مدت دو دقیقه در غذاساز مخلوط کنید. مایه را روی حرارت ملایم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه هم بزنید. مایه نباید بجوشد. وقتی آن را از روی حرارت برداشتید، آلبیمو و وانیل را اضافه کنید. اجازه دهید مواد به دمای اتاق برسد. ماسوره ساده مواد را روی سینی دارای کاغذ روغنی بریزید و در فر یا حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا وقتی که کناره های آن رنگ بگیرد و دوری آن ترک بخورد و طلایی شود.

سلامت

لکه‌های سفیدروی دندان نه تنها می‌تواند زیبایی لبخند شما را کمتر کند، بلکه تاثیر منفی بر اعتماد به نفس دارد. معمولاً، لکه‌های سفیدروی دندان به‌طور واضح قابل مشاهده نیست.

اما چه چیزی باعث بروز لکه‌های سفیدروی دندان می‌شود؟ مقدار بیش از حد فلوراید، کمبود کلسیم و مواد معدنی از علل عمده بروز لکه هاست. بنابراین، مصرف کلسیم و مواد غذایی غنی از مواد معدنی برای رهایی از این مشکل ضروری است.



درمان لکه‌های سفیدروی دندان

به نقل از سایت هلت نیوز، چند روش درمانی برای از بین بردن این لکه‌ها وجود دارد اما استفاده از داروهای طبیعی و خانگی که هیچ عارضه جانبی ندارد بهتر است. در ادامه به چند راهکار در این زمینه اشاره شده است.

- * سیگار کشیدن یکی از علل عمده بروز لکه‌های سفید روی دندان است و نیکوتین موجود در سیگار باعث بروز این لکه‌ها می‌شود. بنابراین از مصرف سیگار بپرهیزید.**
- * ریحان: یکی از قدیمی‌ترین راه حل‌ها برای رفع لکه‌های سفید روی دندان استفاده از ریحان است. کافی است چند برگ ریحان را به دندان بمالید.**
- * جوش شیرین: روزی یک بار کمی جوش شیرین به‌آرامی روی دندان بمالید تا لکه‌ها از بین برود.**
- * سیب: این میوه آهن دارد و از بروز لکه‌های سفید پیشگیری می‌کند.**
- * میوه خشک شده: میوه خشک یکی از بزرگ‌ترین منابع کلسیم، آهن و دیگر مواد معدنی ضروری است. هر روز چند میوه خشک مانند بادام را یک شب کامل خیس کنید و صبح به صبح بخورید. تا لکه‌های سفید روی دندان به‌سرعت از بین برود.**
- * اجتناب از نوشیدنی‌های گازدار: این نوشیدنی‌ها حاوی مقدار زیادی فروکتوز و فلورید است. با مصرف این مواد، مواد معدنی و کلسیم دندان از بین می‌رود. بنابراین باید از مصرف آن پرهیز شود.**



پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم .



فردی ۶۰ ساله هستم و مدتی است که دچار درد در قسمت بالای سمت راست کمر شده‌ام. هنگام دراز کشیدن، دردی در سمت راست سرم و سپس در گوش راست و پایین سمت راست صورتم حس می‌کنم. به‌من گفته شده که این درد موضعی است.

در سن شما احتمال فرسودگی مفصل های بین استخوان های ستون مهره ها وجود دارد. اگر چه این درد در قسمت پایین کمر احساس می شود اما هر بخش از ستون فقرات از جمله گردن و همچنین قفسه سینه تحت تاثیر قرار می گیرد. ستون فقرات از طریق عضلات کمر حمایت می شود. در صورت هر گونه تغییر در ساختار ستون فقرات عضلات سفت می شود. از آن جا که این حالت اغلب هنگامی که در حالت دراز کشیده هستید، رخ می دهد به نظر می رسد که به احتمال زیاد حالت دراز کشیدن شما این وضعیت را بدتر می کند. شاید به دلیل بیش از حد بالا بودن سر روی بالش باشد که روی عضلات گردن فشار وارد می کند یا این که تشکی که استفاده می کنید خیلی نرم است. ورزش و حرکتهای کششی عضلات که از کمر محافظت می کند، می تواند بسیار مفید باشد. بنابراین کمی درباره کلاس های پیلاتس تحقیق کنید زیرا می تواند مفید واقع شود و نیز درباره فیزیوتراپی از پزشک خود سؤال کنید.

دختر پنج ساله ای دارم که یک توده در بالای سرش دارد. ابتدا فکر می کردم این توده بر اثر زمین خوردن یا ضربه دیدگی باشد. از آن جا که توده از بین نرفت به پزشک عمومی مراجعه کردم توده را یک لیپوم تشخیص داد و برای مطمئن شدن سونوگرافی نوشت: آیا باید نگران باشم؟

لیپوم توده چربی است که معمولاً در داخل کپسول قرار دارد، بنابراین برخلاف چربی معمول در زیر پوست می توان آن را احساس کرد و اغلب دیده می شود. این نوع توده را می توان در هر نقطه روی پوست دید اما بروز آن در قسمتی از بدن که چربی بسیار کمی دارد از جمله دست و پا یا بالای سر کمی غیر عادی است. به همین دلیل است که پزشک سونوگرافی نوشته است. لطفاً نگران نباشید، این یک روند طبیعی است و به این معنا نیست که این وضعیت نگران کننده است.

سوال های بیشتر را در کانال زندگی سلام دنبال کنید
@Zendegisalam

نابینا شدن نوزادان با فلاش دوربین

کودکی

نور فلاش دوربین های عکاسی برای کودکان تازه به دنیا آمده از آزاردهنده است

و آسیب های جبران ناپذیری را برای بینایی آنها به همراه دارد. محمد جعفر رستگار جراح و فوق تخصص چشم در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران، بیان کرد: از نظر علمی به سوختن چشم با خورشید "solarburn" گفته می شود. وی درباره "solarburn" اظهار کرد: در صورتی که افراد و به ویژه نوزادان در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرند ما کولا (لکه زرد) چشم آن ها را می سوزد که این امر در نهایت به نابینایی منجر می شود.

از آن جا که فلاش دوربین عکاسی یا تلفن همراه نیز مستقیم به ماکولای چشم برخورد می کند، بنابراین این اشعه نیز سبب آسیب دیدگی شبکیه چشم نوزادان می شود ولی به اندازه نور خورشید خطرناک نیست. والدین باید تا قبل از چهار ماهگی نوزاد بدون فلاش از فرزندشان عکس بگیرند و تا سه سالگی به دلیل این که مغز کودکان در حال رشد است، باید احتیاط شود ولی از سه سالگی به بعد با افزایش سن احتمال آسیب دیدگی شبکیه چشم کاهش می یابد.

