

۵۰ درصد مردم اضافه وزن و بیماری‌هایی مانند کبد چرب، دیابت و فشار خون دارند. وزیر بهداشت با تأکید بر این که برای داشتن طول عمر بیشتر و زندگی سالم‌تر به تحرک فیزیکی و ورزش نیاز داریم، گفت: درمان اصلی همه اینها پیاده‌روی و ورزش است. به گزارش فارس، هاشمی با بیان اینکه طول عمر ایرانیان به‌طور میانگین ۷۶-۷۷ سال است، گفت: متأسفانه ایرانیان ۱۰ تا ۱۲ سال پایانی عمر خود را همراه با دردهای استخوانی، کمر درد، زانو درد و به نوعی با معلولیت سپری می‌کنند.

روش‌های جلوگیری از ابتلا به سندروم بینایی



مهین ر مضانی – استفاده طولانی مدت از رایانه، نگاه کردن زیاد به صفحه نمایش گوشی تلفن همراه و تبلت، باعث مشکلات چشمی و خشکی چشم می‌شود که این عارضه با نام سندروم بینایی شناخته می‌شود. به گفته کارشناسان ۵۰ تا ۹۰ درصد کاربران رایانه به این سندروم مبتلا می‌شوند. تابش خیره کننده و سوسو زدن نور دستگاه از عوامل ایجاد خشکی چشم است. قرمزی، تاری، دوبینی، سوزش، سردرد و گردن درد و درد پشت، خستگی عمومی و تحریک پذیری چشم از پیامدهای این سندروم است.

پیامدهای بیماری سار کوئیدوز

تاتو می‌تواند علایم بیماری سار کوئیدوز را که یک نوع بیماری سیستم ایمنی است، آشکار کند. دکتر عاطفه عابدینی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان این مطلب به ایرنا گفت: سار کوئیدوز از جمله بیماری‌های سیستم ایمنی بدن محسوب می‌شود که علت دقیقی برای آن مشخص نشده است. سیستم ایمنی به مکانیسم دفاعی بدن در برابر بیماری‌های مختلف و عفونت اطلاق می‌شود. عغد

شربت بهار نارنج، نوشیدنی خواب آور

تغذیه ۱۰۰ سی‌سی عرق بهار نارنج با یک قرص ۵mg دیازپام برابر است. بهار نارنج، آرامش بخش و ضد هیجانات دستگاه عصبی است. سردردهای عصبی و میگرنی را کاهش می‌دهد. بهار نارنج در تقویت معده بسیار مؤثر است و تپش نامنظم قلب، تشویش واضطراب را از بین می‌برد. برای کنترل تشنج‌ها و حمله قلبی هم مصرف بهار نارنج را توصیه می‌کنند. اگر مشکل کم‌خوابی یا بی‌خوابی دارید، حتماً پیش از خواب، مقداری عرق بهار نارنج بنوشید. اشتها آور و ضد سرفه است. **مواد لازم برای تهیه نوشیدنی خواب آور:** عرق بهار نارنج – ۲ پیمانه شکر – ۵ پیمانه آب – ۳ پیمانه آلبیومو – یک قاشق سوپ خوری **طرز تهیه** به گزارش بهداشت نیوز، شکر، آب و عرق بهار نارنج را در ظرفی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. حدود ۱۰ دقیقه قبل از به‌وقوام آمدن شربت، آلبیومو را اضافه کنید. اجازه دهید تا ده دقیقه دیگر بجوشد و قوام آید (کم‌ی رقیق‌تر از شربت مربا باشد) سپس آن را از روی حرارت بردارید و بعد از سرد شدن سرو کنید. شربت بهار نارنج را بهتر است در یخچال نگهداری کنید تا خراب نشود.

برای درمان تاول سوختگی چه کنیم؟

بیشتر بدانیم وقتی که پوست دچار تاول ناشی از سوختگی با روغن داغ، آتش، اسید، آب جوش و نظایر آن می‌شود، درمان آن با روش‌های مختلفی انجام می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، بعضی از این درمان‌ها دارویی است. در مواردی که سوختگی شدید باشد بهتر است از درمان‌های دارویی استفاده شود. اما در مورد سوختگی سطحی و تاول‌های کوچک می‌توانید از روش‌هایی که در ادامه گفته می‌شود استفاده کنید.

راه‌های درمان تاول سوختگی

قدم اول در درمان تاول سوختگی این است که از دستکاری آن بپرهیزید. تا حد امکان از ترکاندن تاول‌ها خودداری کنید به‌جز در مواردی که اندازه تاول‌ها بزرگ است و باعث ایجاد ناراحتی می‌شود. در این صورت خالی کردن تاول‌ها باید تحت نظر پزشک انجام شود. پزشک با استفاده از یک سرنگ استریل، اقدام به خالی کردن تاول می‌کند. در صورتی که پوست تاول زده دچار آسیب یا خراش شد، از کندن باقی‌مانده پوست خودداری کنید تا عفونت ایجاد نشود. با استفاده از یک پماد ضد عفونی‌کننده و پارچه استریل تاول را ببندید تا در معرض هوای محیط قرار نگیرد. بانداز را مرتب تعویض کنید و آن را شل‌روی تاول ببندید تا از وارد شدن فشار و ترکیدن آن جلوگیری شود. اطراف تاول و روی آن باید خشک و تمیز باشد بنابراین تا حد امکان از تماس پیدا کردن مواد مرطوب با تاول جلوگیری کنید. از فشار دادن تاول خودداری کنید. اگر تاول روی پوست تا حد امکان مراقب راه رفتن و فشار وارده بر آن باشید. می‌توانید از مقداری اسفنج برای پوشاندن اطراف تاول یا استفاده کنید. این کار از ترکیدن تاول جلوگیری می‌کند. همچنین پوشیدن کفش مناسب نیز باعث جلوگیری از تاول زدن و یا ترکیدن آن می‌شود.

لنفای به عنوان یک مکانیزم دفاعی که در نواحی مختلف بدن است و نقش فعالی در سیستم ایمنی دارد، بر اثر بیماری سار کوئیدوز بیش از حد بزرگ می‌شود. ریه مهم ترین عضوی است که به واسطه سار کوئیدوز درگیر می‌شود اما این بیماری می‌تواند دیگر اعضای بدن از جمله کلیه، مغز، قلب و چشم را هم درگیر کند. هر چند عامل ابتلا به سار کوئیدوز ناشناخته است اما گمان می‌رود که عوامل ژنتیکی یا باکتری‌ها و ویروس‌ها در ابتلا به این بیماری نقش داشته باشد. وی با اشاره به این که این بیماری باعث

ناتوانی می‌شود، افزود: موارد مرگ و میر افراد مبتلا به این بیماری کم است، مگر این که ریه به شدت درگیر شده باشد. **سار کوئیدوز در گیلان و مازندران شیوع زیادی دارد** دکتر عابدینی با اشاره به این که بیماری سار کوئیدوز در استان‌های گیلان و مازندران شیوع زیادی دارد، گفت: دلایل شیوع این بیماری در مناطق شمالی کشور تاکنون مشخص نشده است و محققان در تلاش‌اند به علت آن پی ببرند. وی افزود: برآورد می‌شود که حدود ۱۵ هزار نفر در ایران

مبتلا به این بیماری باشند ولی به علت ناشناخته بودن بیماری و دشواری تشخیص آن، به نظر می‌رسد دامنه شیوع بسیار بیشتر از این تعداد باشد. این بیماری معمولاً در اطفال و کودکان مشاهده نمی‌شود و در ۲ دوره سنی، شیوع دارد که دوره اول بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی و دوره دوم پس از ۵۰ سالگی است. وی اظهار کرد: این بیماری در خاورمیانه در ترکیه و ایران، خیلی شایع است اما در کشورهای همسایه کمتر گزارش می‌شود که این موضوع می‌تواند بر اثر تشخیص ندادن آن باشد.

ناگت مرغ و ذرت

اشپزی من

مواد لازم

• سینه پخته مرغ – ۲ عدد
• ذرت – نصف لیوان
• خامه – نصف لیوان
• شیر – یک لیوان
• پیاز – یک عدد

طرز تهیه

سینه مرغ را بپزید و ریش ریش کنید، پیاز را با کره تفت دهید تا نرم شود سپس ۷ قاشق غذاخوری آرد گندم اضافه و کمی مخلوط کنید تا مواد جذب هم شود. سپس از روی حرارت بردارید. مخلوط شیر و خامه را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید، هم بزنید تا زمانی که کره و غلیظ شود؛ سپس مخلوط پیاز سرخ شده با ردو کره، تکه‌های مرغ، مرغ، برنج پخته، ذرت پخته یا کنسروی، نمک و فلفل را اضافه کنید و کمی تفت دهید و از روی حرارت بردارید، مخلوط را داخل ظرف در بسته به مدت ۲ تا ۳ ساعت در یخچال قرار دهید تا سردسفت شود. پس از این که مایه ناگت سرد شد، مواد را از یخچال خارج کنید، تکه

هایی را از مایه ناگت بردارید و کف دستتان حالت دهید و گرد کنید (دستتان را مرطوب کنید). تخم مرغ‌ها را داخل کاسه‌ای بشکنید و با چنگال هم بزنید تا کف کند سپس به نوبت ناگت‌ها را داخل آرد سفید و تخم مرغ هم بزنید و در مرحله آخر داخل آرد سوخاری یا خرده نان بغلتانید تا تمام سطح ناگت‌ها به آرد آغشته شود. داخل ماهیتابه روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا داغ شود، ناگت‌ها را داخل روغن داغ قرار دهید تا کاملاً برشته و طلایی شود؛ سپس ناگت‌های آماده را داخل ظرف قرار دهید و به‌همراه سس گوجه‌فرنگی یا هر سس دیگری که تمایل دارید، سرو کنید.

سلامت

شنادر دوره بارداری کاملاً بی‌خطر است. تازمانی که به درستی شنامی کنید و همچنین اقدامات احتیاطی را در نظر دارید و با پزشک خود مشورت می‌کنید، هیچ خطری شما و کودکانتان را تهدید نمی‌کند. ممکن است سوالات زیادی در باره شنادر دوره بارداری‌تان داشته باشید. آیا شنا برای کودک مضر است؟ آیا شنا عوارضی را به دنبال دارد؟ فهمیدن تأثیرات شناروی بدن‌تان در دوره بارداری به شما کمک می‌کند تا یک انتخاب منطقی داشته باشید.

شنادر دوره بارداری

تازمانی که به درستی شنامی کنید و همچنین اقدامات احتیاطی را در نظر دارید، هیچ خطری شما و کودکانتان را تهدید نمی‌کند. همچنین به شما توصیه می‌کنیم که قبل از اقدام برای شنادر دوره بارداری، پزشک‌تان را در



فواید و شیوه شنادر دوران بارداری

خستگی را از بین می‌برد و باعث نشاط می‌شود. به‌عنوان یک ورزش در طول بارداری، شنامی‌تواند باعث استقامت و قدرت ماهیچه‌ها شود. بهبود گردش خون و عملکرد بهتر قلب و ریه از فواید دیگر شنادر دوره بارداری به حساب می‌آید. اگر در کنترل تغییرات بدن‌تان در دوره بارداری مشکل دارید، شنامی‌تواند به شما در این زمینه کمک کند.

بسیاری از ناراحتی‌ها و دردها در دوره بارداری با شنا به‌بهترین وجه قابل کنترل است.

توصیه‌هایی برای شنادر طول بارداری

رعایت یک سری توصیه‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید تجربه‌ای لذت بخش و بی‌خطر از شنادر دوره بارداری داشته باشید. اگر به‌طور منظم شنا نمی‌کنید، بهتر است شروع آرامی داشته باشید و به تدریج جلسات شنایتان را افزایش دهید. بیش از حد به خودتان حمت ندهید و از خودتان کار نکشید. به گزارش به نیوز، شنادر دوره بارداری برای پرانرژی و فعال نگه داشتن شماست، نه اینکه این کار باعث خستگی شما شود. حرکت‌هایی را انتخاب کنید که برایتان راحت است. از انجام حرکات سخت‌شنا خودداری کنید. اگر احساس سرگیجه به شما دست داد یا هرگونه خون‌ریزی را مشاهده کردید، بلافاصله به دنبال کمک پزشکی باشید. مطمئن شوید که به اندازه کافی آب می‌نوشید. در صورتی که سابقه زایمان زودرس، سقط جنین، دهانه رحم ضعیف یا پارگی غشاء دارید، از شنا کردن خودداری کنید، به‌ویژه در طول سه ماهه اول و آخر بارداری. یک لباس شناي حاملگی مناسب که اندازه شماست و باعث فشار به رگ‌های شما نمی‌شود، خریداری کنید. فقط در صورتی که شنا باعث آرامش و راحتی‌تان می‌شود، آن را انجام دهید. لحظه‌ای که احساس خستگی یا ناراحتی کردید، از آب بیرون بیایید و دیگر ادامه ندهید.



علیرضا خیاطزاده و مریم ملحوجی فوق تخصص آسم، آلرژی و ایمونولوژی بالینی / آگاه خبرنگاران جوان

پرسش و پاسخ

برای درمان علایم حساسیت‌های فصلی توصیه شما چیست؟

آبریزش، عطسه و خارش چشم از علایم رینیت آلرژیک محسوب می‌شود. این بیماری در ۲۰ تا ۳۰ درصد از افراد جامعه مشاهده می‌شود. مبتلایان به رینیت آلرژیک در مرحله اول باید از عوامل محرکی که سبب ایجاد حساسیت می‌شود، مانند گرد و خاک، دود حاصل از دخانیات مانند سیگار و قلیان، بوهای تند و گرده گیاهان و گل‌ها اجتناب کنند. در مرحله بعد و در صورتی که این عارضه خفیف باشد، باید از داروهای آنتی‌هیستامین و در حالت‌های شدید از اسپری‌های استنشاقی داخل بینی که حاوی ترکیبات کورتون دار است، استفاده شود. این اسپری‌ها حاوی دوزهای پایینی از کورتون است بنابراین عوارض ناشی از کورتون را ندارد. افراد دچار رینیت آلرژیک باید در نظر داشته باشند که در فصل‌هایی که این عارضه شیوع بیشتری دارد، حتی اگر علامتی ندارند از این اسپری‌ها استفاده کنند تا دوباره علایم بیماری‌شان عود نکند. مبتلایان به رینیت آلرژیک باید از تزریق آمپول‌های کورتون دار به‌منظور رفع علایم بیماری خود خودداری کنند.

درمان خشکی چشم

برای درمان خشکی چشم ابتدا باید علت این عارضه به‌طور دقیق مشخص شود؛ زیرا گاهی بیماری‌های زمینه‌ای سبب این عارضه می‌شود، ولی اگر خشکی چشم ناشی از رینیت آلرژیک باشد، باید درمان آلرژی برای آن انجام گیرد. همچنین استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی نیز برای رفع خشکی چشم ضروری است.

رفع سرفه‌های خشک

سرفه‌های خشک می‌تواند نشانه‌ای از بیماری آسم باشد. البته سرفه‌های مزمن در اثر استعمال دخانیات نیز پدید می‌آید. ولی اگر سرفه‌های خشک ناشی از بیماری آسم باشد در مرحله اول باید از عوامل محرک پرهیز شود.

گرفتگی بینی

به‌طور کلی مبتلایان به حساسیت در اثر عوامل محیطی مانند گرما، سرما، قرار گرفتن در معرض گرده گیاهان و ورزش باد، علایم بیماری‌شان شدت پیدا می‌کند. بنابراین از داروهای تسکینی برای کنترل نشانه‌های بیماری‌شان استفاده می‌شود.

درمان درد گوش

ابتدا باید با معاینه پرده گوش، علت درد گوش به‌طور دقیق مشخص شود، زیرا ممکن است درد گوش ناشی از عفونت یا تجمع مایع در پشت گوش باشد، ولی اگر این درد در اثر ابتلا به حساسیت به‌وجود آمده باشد، به‌طور معمول با درمان حساسیت این درد نیز تسکین پیدا می‌کند.