

دیر خوابیدن باعث پیری زودرس می‌شود. سید ضیاءالدین مظهری در گفت‌وگو با فارس، بایبان این که امروزه به دلیل استفاده از شبکه‌های اجتماعی روز خوابی و شب بیداری به‌ویژه در کودکان بسیار زیاد شده است، افزود: این مسئله سبب افزایش ابتلا به بیماری‌های خودایمنی می‌شود و در رشد کودکان نیز تأثیرگذار است چرا که بر اساس ساعت بیولوژیکی هورمون‌های بدن تغییر می‌کند و خواب عمیق نیز سبب سوزدایی در بدن می‌شود. وی بایبان این که غدد بدن تحت فرمان ساعت بیولوژیکی است، تصریح کرد: دیر خوابیدن علاوه بر این که آسیب‌های مختلفی را برای فرد در پی دارد، باعث کاهش طراوت پوست و پیری زودرس خواهد شد.

حدود ۳۰ درصد بارداری‌ها به تولد کودک زنده منجر نمی‌شود



نیمی از ماده ژنتیکی جنین از مادر و نیمی دیگر از پدر است و هر گونه اشکال در اسپرم می‌تواند سیر رشد و تکامل جنین را به خطر بیندازد و در بروز مشکلاتی از جمله سقط، نقش مهمی داشته باشد. دکتر سعید آراسته عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا، در کنفرانسی در باره پیشگیری از سقط های مکرر با اشاره به این نکته افزود: در گذشته ذهنیت مردم این بود که اسپرم تنها در تشکیل جنین نقش دارد اما این ذهنیت صحیح نیست. به واقع قبلا این باور نادرست وجود داشت که علت سقط جنین، فاکتورهای زنانه است و مردان در بروز سقط، نقشی ندارند. با توجه به جدید بودن بررسی‌ها در زمینه نقش فاکتورهای مردانه در بروز سقط جنین، هنوز در صد تأثیر گذاری آن به طور دقیق مشخص نشده و به بررسی‌های علمی بیشتری نیاز است. وی با اشاره به این که سقط جنین در حال افزایش است، افزود: حدود ۳۰ درصد بارداری‌ها به تولد کودک زنده منجر نمی‌شود که این آمار نسبتاً بالاست.

علت‌های سقط مکرر

بررسی‌های علمی نشان می‌دهد اسپرم مردان، اشکالات آناتومی رحم زنان، عملکرد سیستم ایمنی و عوامل هورمونی از علل سقط است. آراسته با اشاره به این که بالا رفتن سن هم در افزایش احتمال سقط جنین تأثیر دارد، بیان کرد: از ۳۵ سالگی به بالا، مشکلات DNA اسپرم مردان بیشتر می‌شود و احتمال سقط جنین به دلیل مشکلات اسپرم افزایش می‌یابد.

سقط جنین در حال افزایش است

وی با اشاره به این که سقط جنین در حال افزایش است، افزود: حدود ۳۰ درصد بارداری‌ها به تولد کودک زنده منجر نمی‌شود که این آمار نسبتاً بالاست. این متخصص اورولوژی گفت: این آمار در نقاط مختلف

راهکارهای طب سنتی برای کاهش "فشار خون"

طب سنتی

"فشار خون بالا" از مهم‌ترین عوامل خطر سکته قلبی، حمله مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیوی پیشرفته و بیماری‌های عروقی محیطی در انسان است و با کنترل آن می‌توان از وقوع این عوارض جلوگیری کرد.

به گزارش پویا، روشنگر قدس، متخصص طب سنتی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار کرد: بیماری پر فشاری خون از دسته امراض امتلاویه در طب ایرانی است؛ امتلا در لغت به معنای «پُری و انباشتنگی» و به لحاظ طبّی به معنای تجمع مواد زاید در بدن و نداشتن تناسب بین میزان مصرف مواد با خروج آن‌ها از بدن به دلایل مختلف از جمله بی‌وسّت و... است؛ این نبود تناسب

در پی پر خوری، در هم خوری و رعایت نکردن ترتیب غذا (خوردن غذای غلیظ مثل ماکارونی قبل از غذای لطیف مثل سالاد کاهو) پدید می‌آید. از این رو توصیه می‌شود حجم غذای مصرفی در هر وعده کاهش یابد و افراد از مصرف مداوم غذاهای غلیظ نظیر گوشت گاو، غذاهای کنسروی، انواع سس‌ها و لازانیای ماکارونی و... بپرهیزند و اگر کار سنگین بدنی ندارند، سعی کنند از غذاهای لطیف مثل گوشت مرغ، گوشت گوسفند، سالاد کاهو... استفاده کنند؛ از تداخل طعام با همان‌وارد کردن غذای جدید پیش از اتمام هضم غذای خورده‌شده قبلی پرهیز کنند و از سوءترتیب در مصرف غذا (یعنی مصرف غذای غلیظ پیش از غذای لطیف) و از خواب

و جماع هنگام پری شکم اجتناب کنند؛ حرکت ملایم (ورزش معتدل) را نیز هرگز فراموش نکنند. مصرف بی‌رویه و سرخود انواع گیاهان و دمنوش‌ها می‌تواند به عوارض جبران‌ناپذیری منجر شود بنابراین بهتر است در مصرف آن‌ها اعتدال رعایت شود؛ برخی از گیاهان نیز در این زمینه بی‌تأثیر نیست مانند گیاه بومادران و گیاه کیکالک که بیشتر در کاهش فشار خون دیاستولیک مؤثر است و آب آلبالو، چای ترش، سیر و برگ زیتون که بیشتر در کاهش فشار خون سیستولیک تأثیرگذار است؛ سیاهدانه و آب انار هم در کاهش فشار خون سیستولیک و هم در کاهش فشار خون دیاستولیک مؤثر است.



توپ‌های برنجی

آشپزی من

مواد لازم

برنج پخته - یک پیمانه
اسفناج خردشده - یک پیمانه
هویج پخته - یک پیمانه
نخود، سیر و پیاز - یک پیمانه
ادویه شامل نمک، زنجبیل و فلفل - کمی

روش تهیه

برای تهیه این غذا، برنج پخته شده را با اسفناج خرد شده، آر در برنج، هویج، نخود، سیر و پیاز در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. سپس این مخلوط را به شکل توپ گرد کنید و در روغن قرار دهید تا سرخ و قهوه‌ای طلایی شود. این توپ‌های برنجی ترد را در ععبه غذای کودک خود قرار دهید.

نان‌های ذرت:

ذرت - یک و نیم پیمانه
فلفل سبز - کمی
پنیر موزارلا - نصف پیمانه
نان ترتیلا - به میزان لازم

روش تهیه

برای علاقه‌مند کردن کودک خود به نان‌های ضخیم و ساده، دانه‌های ذرت شیرین، فلفل سبز خردشده، مقداری پنیر موزارلا را با هم مخلوط کنید و به صورت پیچی داخل این نان‌ها قرار دهید و این پیچ‌های نان را در روغن سرخ کنید.

سلامت

هرگز همراه برنج "ماست" نخورید



از جمله مواردی که باعث ایجاد عوارض سوء برای بدن و ایجاد امراض مختلف می‌شود، مصرف همزمان "برنج و ماست" است. به گزارش پویا، یکی از نکات بسیار کلیدی و مهم در حوزه تغذیه، آگاهی از «تداخلات مضر مواد غذایی» است به این معنا که مصرف برخی مواد غذایی با هم و در یک وعده غذایی می‌تواند برای سلامت انسان بسیار مضر و خطرناک باشد.

از جمله مواردی که باهم‌خوری آن باعث ایجاد عوارض برای بدن می‌شود، برنج و ماست است. خوردن همزمان برنج و ماست موجب افزایش سردی و تری مغز می‌شود و در نهایت غلبه بلغم در مغز موجب فراموشی، سستی، تنبلی مغز و کودن شدن می‌شود. از سوی دیگر باید دقت کرد که خوردن همزمان گوشت و ماست یا دوغ نیز باعث فساد غذا در معده می‌شود و نه تنها تمام خواص مفید گوشت، از بین می‌رود بلکه فساد ایجادشده در

معده باعث ایجاد اختلاط فاسد در بدن می‌شود و در طولانی‌مدت زمینه‌ساز ابتلا به بیماری‌های مختلف خواهد شد. متأسفانه یکی از عادات غذایی ما ایرانی‌ها، مصرف ماست یا دوغ همراه با غذاهایی است که یکی از مواد اصلی آن گوشت است؛ بسیاری از افراد عادت دارند هنگام خوردن کباب کوبیده حتماً کنار آن ماست، ماست موسیر و دوغ نیز مصرف کنند که این امر به دلایلی که به آن اشاره شد، می‌تواند باعث ایجاد فساد غذا در معده و ایجاد امراض مختلف در بدن شود.

یکی از این امراض که به واسطه خوردن همزمان گوشت و ماست می‌تواند ایجاد شود، بیماری ویتیلیگو یا همان برص و پیسی است. خوردن همزمان گوشت و ماست، نقش زیادی در ایجاد این بیماری دارد (شایان ذکر است بیماری ویتیلیگو در طب نوین، درمان خاصی ندارد). از دیگر عوارض خوردن همزمان گوشت و ماست، ایجاد اختلالات کبدی است.

محمد فاتحی متخصص چشم - ایسنا پرسش و پاسخ

سوال: بهترین سن برای انجام عمل کاهش شماره چشم چه زمانی است؟

ج: در افراد بالای ۵۰ سال به دلیل این که امکان ابتلا به آب مروارید و پیرچشمی افزایش می‌یابد، معمولاً عمل جراحی چشم انجام نمی‌گیرد؛ زیرا شماره چشم بر می‌گردد و فرد نیازمند عینک خواهد بود.

افراد برای انجام عمل چشم به منظور کاهش شماره، باید مواردی را بررسی کنند؛ سن یکی از مواردی است که باید به آن توجه کنند. افرادی که حداقل ۲۰ سال دارند و بالاتر از آن تا حدود سن ۵۰ می‌توانند برای این عمل اقدام کنند.

شماره چشم افرادی که می‌خواهند عمل کنند، باید حداکثر شماره ۷ تا ۸ و در افراد نزدیک بین حداکثر تا شماره ۴ تا ۵ و در افرادی که آستیگماتیسم هستند، حداکثر شماره ۴ تا ۵ باشد.

باید توجه کرد کسی که مایل به عمل جراحی چشم است باید صبر کند تا شماره چشم تا یک سال هیچ تغییری نداشته باشد و ثابت شود؛ در این زمان با تصویربرداری از قرینه نسبت به مناسب بودن شرایط قرینه و ضخامت آن اطمینان می‌یابیم و سپس برای عمل اقدام می‌کنیم به طوری که چشم نباید قوز قرینه داشته باشد و ضخامت قرینه باید برای عمل جراحی مناسب باشد.

با انجام این عمل جراحی تا ۹۰ درصد احتمال بازگشت شماره وجود ندارد و تنها در صورتی که فرد مطالعه بالایی داشته باشد و از گوشی همراه مرتب استفاده کند امکان بازگشت شماره چشم وجود خواهد داشت.

افراد هنگام مطالعه باید توجه داشته باشند که کتاب از چشم حدود ۳۰ سانتی‌متر فاصله داشته باشد و مکان مطالعه از نور کافی برخوردار باشد.

هفته چهاردهم بارداری

سریال بارداری

(یکشنبه‌ها)

در این هفته، جنین شما اندازه یک لیمو شیرین شده است. اندازه قدا و اکنون ۱۰ سانتی‌متر و وزنش حدود ۷۰ گرم است. از این هفته اندام‌های کودک از نظر اندازه و عملکرد بیشتر رشد خواهد کرد. اعضای تناسلی او رشد کرده و تشخیص جنسیت را ساده‌تر می‌کند. رشد موهای او به سرش محدود نمی‌شود و کمی موهم روی ابروهایش قرار می‌گیرد.

این هفته احتمالاً آخرین هفته‌ای است که شما دچار حالت تهوع و استفراغ می‌شوید. البته این علائم می‌تواند تا چند هفته دیگر ادامه یابد که جای هیچ نگرانی نیست. اگر لکه‌های قهوه‌ای را در صورت خود حس می‌کنید، این لکه‌ها طبیعی است و با استفاده از چند ماسک طبیعی از بین می‌رود، گاهی ممکن است این لکه‌ها تا زمان زایمان یا شما همراه باشد. در این هفته‌ها ممکن است گرمای بیشتری در بدن خود حس کنید که به دلیل افزایش صعودی حجم خون شماست. در این دوران بلند کردن اجسام سنگین می‌تواند برای شما خطرناک باشد و خون‌ریزی بعدی را در پی داشته باشد. بنابراین اگر قصد دارید شیئی را بردارید ابتدا چمباته بزنید و در این حالت پشت خود را صاف نگه دارید و از عضلات پای خود برای بلند شدن و برداشتن اجسام کمک بگیرید.

بهبتر است در این دوران به صورت چهارزانویا ضریدری بنشینید. به خاطر داشته باشید در این وضعیت همیشه باید پشت خود را صاف نگه دارید. ایستادن به مدت طولانی برای شما مناسب نیست ممکن است دچار واریس و ریدی شوید. بهتر است بعد از ایستادن مدت طولانی استراحت کنید و پاهایتان را بالاتر از قلب قرار دهید.

زمانی که بیرون از خانه هستید، لقمه‌های مقوی به همراه خود داشته باشید تا هنگام گرسنگی از آن‌ها استفاده کنید. چرا شما باید در این دوران پرتقال بخورید؟ به گزارش نی نی بان، این ماده سرشار از ویتامین سی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و خواص اکسیداتیوان به بهبود سریع‌تر سلول‌هایی که آسیب دیده‌اند، کمک می‌کند.

وقتی ناخن خبر از بیماری می‌دهد!

بهداشت عمومی

(یکشنبه‌ها)

ناخن‌های رنگ پریده، نشانه‌ای از کم‌خونی (سطح پایین آهن خون)، کمبود مواد مغذی (تمام منابع ویتامین‌ها)، نارسایی احتقانی قلب و بیماری کبد است.

ناخن‌های سفید با نشانگرهای اضافی به موضوعات مختلفی اشاره دارد. رنگ سفید به همراه لبه‌های تیره‌تر می‌تواند نشانه‌ای از هپاتیت باشد. رنگ سفید به همراه قسمت باریک صورتی در پایین می‌تواند نشان دهنده بیماری کبد، نارسایی احتقانی قلب، نارسایی کلیه یا دیابت باشد.

ناخن‌های زرد اغلب با عفونت قارچی و عملکرد نادرست کبد مرتبط است.

اگر ناخن‌ها زرد، شکننده یا ضعیف است، می‌تواند نشان دهنده ابتلا به بیماری‌هایی مانند پسرور یا ریس، دیابت یا بیماری‌های ریوی باشد. البته سیگار کشیدن هم می‌تواند موجب زرد شدن ناخن‌ها شود.

ناخن‌های آبی، مانند لب‌های آبی، می‌تواند نشان دهنده سرمای به بیماری‌هایی که کمبود اکسیژن باشد. اگر احساس سرما نمی‌کنید، رنگ آبی ناخن‌ها می‌تواند نشان دهنده مشکلات تنفسی مانند بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) و آمفیزم باشد.

لکه‌های سفید روی ناخن اغلب نشان دهنده کمبودروی است. حتی با دنبال کردن یک رژیم غذایی خوب، اگر با لکه‌های سفید روی ناخن‌های خود مواجه شده‌اید ممکن است به مصرف مکمل روی برای دریافت میزان کافی از این ماده معدنی نیاز داشته باشید.

ناخن‌های سیاه یا خطوط تیره زیر ناخن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از یک سرطان پوست خطرناک، مانند ملانوما، باشد. اگر با رگ‌های سیاه یا رشد در ناخن‌ها مواجه شده‌اید، در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید.