

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

مدتی است که چشم‌هایم درد می‌کند و فکر کنم حساسیت فصلی دارم، چون قرمز هم می‌شود.

درد ناگهانی و غیرقابل توضیح چشم همیشه نگران‌کننده و از علایم گلوکوما یا آب‌سیاه یا التهاب چشم است.

بهتر است درد چشم را خودتان درمان نکنید. شست‌وشوی چشم وضعیت را بدتر می‌کند. بیمار اغلب متوجه می‌شود که بدون دلیل خاصی، دیدش به‌خوبی قبل نیست.

اگر متوجه‌تاری یا تیرگی دید شدید مثل این که همه چیز را از پشت تکه‌ای ابر یا قطعه‌ای بخ می‌بینید به پزشک مراجعه کنید.

این نوع تاری دید اغلب به دلیل کاتاراکت یا آب مروارید ایجاد می‌شود. درمان به موقع اختلالات چشمی می‌تواند از نابینایی در زمان کپولت پیشگیری کند.

قرمزی چشم اغلب بر اثر حساسیت یا کم‌خوابی شبانه ایجاد می‌شود و بی‌خطر است.

اگر از لنز تماسی استفاده می‌کنید و دچار قرمزی یا آبریزش چشم شده‌اید، احتمالاً عفونت جدی چشم عامل آن است.

گاهی خشکی مزمن چشم یا یک اختلال خودایمنی می‌تواند قرمزی چشم را در پی داشته باشد.

استفاده از غذای دارای ادویه و چرب و حجیم می‌تواند باعث حرکت بخارات مده به سر و کاسه چشم شود و قرمزی چشم را ایجاد یا آن را تشدید کند. دوبینی در یک چشم ناشی از مشکل قرنیه و دوبینی در دو چشم ناشی از مشکلات عصب‌شناختی است.

اگر دوبینی با الکت زبانی و درد همراه باشد، مراجعه به پزشک ضروری است.

بیشتر بدانیم

نیکوتین چند روز در بدن می‌ماند؟

نیکوتین، ماده اعتیادآور است و بدن فرد سیگاری تا ۹۰ درصد نیکوتین را جذب می‌کند.

ماده نیکوتین بعد از کشیدن سیگار در بدن می‌ماند. با انجام آزمایش‌های پزشکی امکان تشخیص نیکوتین در ادرار، خون، بزاق مو و ناخن وجود دارد.

به گفته محققان دو ساعت پس از مصرف نیکوتین، بدن نیمی از آن را دفع می‌کند. این بدان معناست که اثر فوری نیکوتین به سرعت برطرف می‌شود و سیگاری‌ها بلافاصله به آن احساس نیاز پیدا می‌کنند.

نیکوتین پس از ورود به بدن به ۲۰ ماده مختلف از جمله cotinine و anabasine و nornicotine تقسیم می‌شود.

در نهایت این مواد از طریق ادرار دفع می‌شود.

به عقیده اعضای انجمن شیمی بالینی آمریکا دو هفته طول می‌کشد تا خون فرد سیگاری به حالت قبل از سیگار کشیدن برگردد و در ادرار تا چند هفته طول می‌کشد.

به گفته محققان مانند گاری نیکوتین در موی بیشتر است. نکته قابل توجه دیگر این است که نیکوتین در افراد بالای ۶۵ سال بیشتر از دیگر گروه‌های سنی می‌ماند. در زنان نیکوتین زودتر دفع می‌شود و اگر قرص کنترل بارداری مصرف کنند، زودتر نیز دفع می‌شود.

اگر به مدت ۱۰ روز نیکوتین مصرف نکنیم، آزمایش خون متفاوت خواهد شد. با مصرف فراوان آب، ورزش و عرق کردن و خوردن آنتی اکسیدان روند خروج نیکوتین از بدن تسریع می‌شود.

شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی یکی از مهم ترین عوامل سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی سیگار کشیدن، رژیم ناسالم، کم تحرکی و نوشیدن مشروبات الکلی را به عنوان اصلی ترین عواملی که بر سلامت تأثیر می گذارد، در نظرمی گیرد

تغذیه

مختلف می پردازیم.

۱۰ تا ۱۰۰ سالگی

در اوایل دوران کودکی، بدن خیلی سریع رشد می کند و رفتارهای رژیمی که زود هنگام ایجاد می شود، می تواند به بزرگسالی منتقل شود. این موضوع باعث می شود یک کودک چاق به یک فرد بالغ چاق تبدیل شود.

برخی والدین کودک خود را مجبور می کنند غذایشان را تا نه بخورند این موضوع باعث می شود بچه ها توانایی تشخیص اشتها و علایم گرسنگی خود را از دست بدهند و سال های بعد به پر خوری دچار شوند.

۱۰۰ تا ۲۰۰ سالگی

افزایش اشتها و رشد قد در سال های نوجوانی از نشانه های آغاز بلوغ است. چگونگی انتخاب برنامه غذایی در این دوره بحرانی توسط نوجوانان شیوه زندگی آن ها در آینده را شکل می دهد.

تصمیماتی که نوجوانان می گیرند بر نسل آینده شان تأثیر می گذارد. متأسفانه، بدون راهنمایی، ممکن است نوجوانان عادت های غذایی داشته باشند که پیامد های ناخوشایند داشته باشد.

آیا شما برای زندگی کردن غذا می خورید یا زندگی می کنید که غذا بخورید؟ رابطه ما با غذا پیچیده است و کیفیت نحوه غذا خوردن ما تحت تأثیر هژینه، در دسترس بودن و زمان کافی و... قرار می گیرد. ما بیشتر اوقات به دلیل گرسنگی غذا نمی خوریم، ممکن است ناراحتی هم یکی از دلایل خوردن باشد. نتایج تحقیقات جدید در انگلیس نشان می دهد که نشانه های مواد غذایی مانند بو، همچنین صداها و تبلیغات در محیط یکی از علل اصلی مصرف بیش از حد غذاست. در ادامه مطلب به دلایل خوردن در سنین

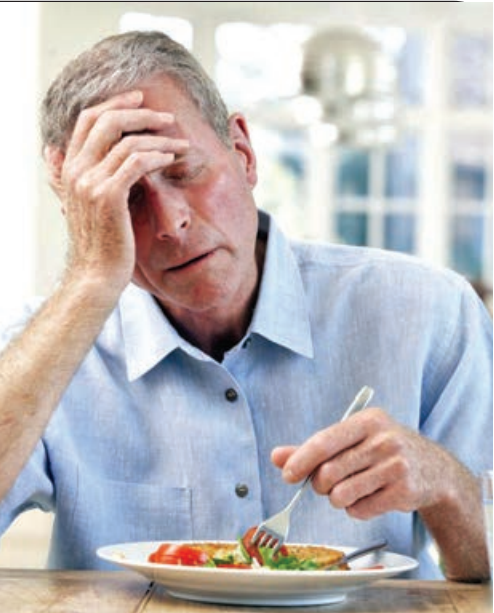
زنان جوان بیشتر از مردان جوان دچار کمبود مواد مغذی هستند. دختران نوجوانی که باردار هستند بیشتر در معرض خطرند، زیرا رشد بدن آن ها در رقابت با رشد جنین است.

۲۰ تا ۳۰ سالگی

رفتن به دانشگاه، ازدواج کردن و پدر یا مادر شدن موجب افزایش وزن می شود. هنگامی که چربی های بدن انباشته می شود، سوزاندن آن ها کاملاً دشوار است. زمانی که انرژی نداریم، بدن سیگنال قوی گرسنگی ارسال می کند؛ اما سیگنال ها برای جلوگیری از پر خوری ضعیف است. حس به اندازه کافی خوردن برای کاهش وزن مفید است.

۳۰ تا ۴۰ سالگی

زندگی کاری بزرگ سالان چالش های مختلفی دارد. استرس زیاد بر اشتها و عادت غذایی ۸۰ درصد مردم تأثیر می گذارد. این مقدار به طور مساوی بین کسانی که اشتهای خود را از دست می دهند و کسانی که پر خوری



تفاوت دلایل غذا خوردن در سنین مختلف

می کنند، تقسیم می شود.

دیگر ویژگی های شخصیتی مانند کمال گرایی و عذاب وجدان می تواند نقش میانجیگری در استرس و پر خوری بازی کند. کارفرماها باید تلاش کنند غذاهای سالم برای نیروهای کاری شان تهیه و استرس و محیط های استرس زا را کنترل کنند.

۴۰ تا ۵۰ سالگی

افراد بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی باید عادات خود را تغییر دهند. به نقل از اعتماد آنلاین، نشانه های بیماری مانند فشار خون بالا یا کلسترول اغلب پنهان است.

۵۰ تا ۶۰ سالگی

پس از ۵۰ سالگی، شروع به از دست دادن توده عضلانی می کنیم و فعالیت بدنی مان کاهش پیدا می کند. پروتئین کم مصرف می کنیم و یائسگی در زنان باعث کاهش توده عضلانی می شود. میان وعده های پروتئین در برای تأمین پروتئین بسیار مناسب است.

۶۰ تا ۷۰ سالگی

چالش بزرگ امروز افزایش امید به زندگی است. تغذیه مناسب مهم است؛ زیرا سالیخوردگی، کاهش اشتها را به دنبال دارد که به کاهش وزن و ضعف منجر می شود. کاهش اشتها همچنین باعث بروز بیماری هایی مانند آلزایمر می شود.

پنج‌شنبه

ترفندها

نکات و ترفندهای مهم برای خوشمزه شدن کباب

درست کردن کباب کوبیده فوت و فن ساده‌ای دارد. در این مطلب فوت و فن درست کردن یک کباب رستورانی را به شما آموزش می‌دهیم.

برای یک کباب کوبیده خوش طعم از دوسوم گوشت دنده گوسفندی و یک سوم گوشت گوساله استفاده کنید.

به ازای یک کیلو گوشت سیصد گرم پیاز را که حدود سه عدد پیاز متوسط می‌شود ریز رنده کنید و آب آن را بگیرید چون آب پیاز باعث شیرین شدن کباب می‌شود.

گوشت‌ها را حسابی ورز دهید و سه ساعت قبل از به‌سیخ کشیدن در یخچال بگذارید.

حتماً حداقل سه بار گوشت باید چرخ‌شود.

اگر سیخ‌هایتان نو است یک بار خالی روی آتش بگذارید.

برای سیخ کشیدن کباب کنار دستتان کاسه آب بگذارید و سیخ‌هایتان هم خیس و سرد باشد. این کار کمک می‌کند که کباب به سیخ بچسبد.

به گوشت فقط نمک و کمی فلفل که بوی گوشت را بگیرد و کمی زعفران بزنید، از ریختن پودر سوخاری، آرد و زردچوبه خودداری کنید.

جوش شیرین هم نزدیک چون باعث تلخی کباب می‌شود، تخم‌مرغ هم نزدیک چون باعث سوختن سریع روی کباب می‌شود.

به اندازه یک پرتقال گوشت بردارید و به سیخ بکشید، ابتدا و انتهای سیخ را خوب بچسبانید.

پنج‌شنبه

پوست و مو

آب کلر دار استخر برای مضر دارد؟

شنا کردن روزانه در آب کلردار باعث خشکی مو می‌شود و می‌تواند باعث شکستگی، ژولیدگی، ظاهر تیره و غیر شفاف آن شود. برای برطرف کردن کلر موجود باید روزانه از شامپو استفاده کرد و البته موارد زیر هم می‌تواند مفید باشد:

● از شامپوهای ملایم مخصوص موهای خشک و آسیب‌پذیر استفاده کنید. بیشتر از روزی یک بار شامپو نزنید. بعد از شامپو کردن به طور کامل موها را آبکشی کنید تا هیچ چیز باقی نماند.

● بعد از هر شامپو کردن از نرم‌کننده استفاده کنید؛ زیرا باعث ایجاد یک لایه نازک روی مومی‌شود و از خشکی موها جلوگیری می‌کند؛ همچنین در خشندگی مو را افزایش می‌دهد و شانه کردن را آسان‌تر می‌کند.

● موها را با شانه‌ای که فاصله دندان‌های آن زیاد و نوک آن‌ها گرد است، به آرامی شانه کنید.

● هرگز موهای خیس را برس نزنید. در هر رفتگی موها را با شانه کردن ملایم از نوک مو به طرف ریشه آن برطرف کنید.

● یک مدل موی ساده و کوتاه که به کمترین دستکاری نیاز دارد، داشته باشید. اگر قصد دارید موهایتان را رنگ یا به طور شیمیایی صاف کنید، برای به حداقل رساندن آسیب دیدگی موها به یک فرد باتجربه مراجعه کنید. موهای آسیب‌دیده در اثر مواد رنگ یا دکلره، بیشتر و سریع‌تر دچار آسیب می‌شود.

● بعضی افراد عادت دارند هر روز برای خشک کردن سریع‌تر موهایشان پس از خارج شدن از استخر یا دوش گرفتن از ششوار استفاده کنند. بهتر است بدانید خشک کردن موها به وسیله ششوار، به شرط آن که حرارت آن کم و با سرعت پایین باشد، حتی اگر روزانه استفاده شود به موها آسیبی نمی‌رساند. شما باید ششوار را در فاصله ۱۵ تا ۳۰ سانتی‌متری موها بگیرید و جریان باد را روی موها متمرکز کنید.

امید به زندگی در کشورهای توسعه یافته بالاتر است و بعضاً تا ۸۰ سالگی به مراقبت‌های پزشکی کمتری نیاز دارند ولی متأسفانه در ایران سنین سالمندی افراد اغلب با ناتوانی همراه است.

آموزش و پرورش کمتر دیده می‌شود. هنگامی که کسی بیمار می‌شود، بیشتر توجه به درمان آن است و کمتر به نحوه آموزش آن توجه می‌شود. از جمله پیامدهای نداشتن خودمراقبتی، بیماری‌های غیر واگیر است که هزینه‌های زیادی را برای بیمار و خانواده‌اش به همراه دارد.

سطح خودمراقبتی در ایران پایین است

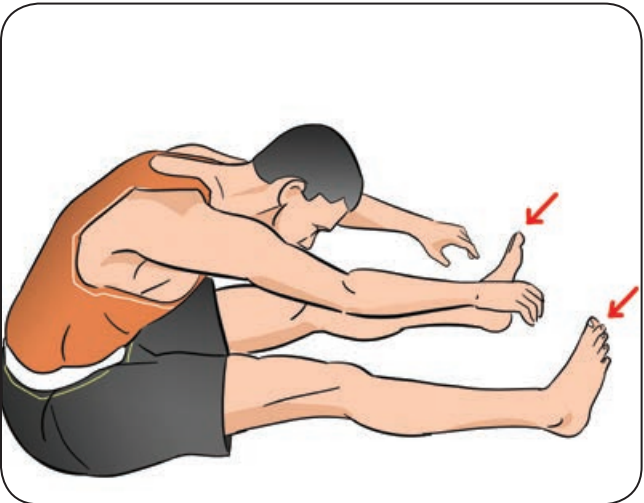
این‌ها پیامد یک رفتار غلط است. مصرف سیگار در بروز بیش از ۵۰ نوع سرطان تأثیرگذار است؛ یکی از عواملی که سبب شیوع بیماری‌های خودایمنی شده نیز مصرف دخانیات از قبیل سیگار است. در کشور ما سطح خودمراقبتی پایین است و متأسفانه این آموزش‌ها در نهادهای تأثیرگذار نظیر ادارات و

تغذیه مناسب در موضوع خودمراقبتی مسئله مهمی است. دکتر عبدالرحمان رستمیان رئیس سمپوزیوم و جشنواره خودمراقبتی اظهار کرد: شیوع سرطان‌ها در جامعه مشهود است که

سواد سلامت

سلامت

روش آسان تشخیص سلامت قلب در یک دقیقه



متخصصان قلب تستی را کشف کردند که با انجام آن در خانه می‌توانید از سلامت قلب خود آگاه شوید.

امروزه، بیماری‌های قلبی، عروقی در رأس شایع‌ترین بیماری‌ها در کشورهای صنعتی و رو به رشد است و آمار مرگ و میر و ناتوانی به دنبال آن نیز بالاست. تغذیه ناسالم، استرس، کم‌تحرکی، مصرف دخانیات و افزایش شیوع بیماری‌های متابولیکی نظیر دیابت می‌تواند به این موضوع دامن‌زند.

شما می‌توانید با انجام این روش ساده در خانه از سلامت قلب خود آگاه شوید. این تست ساده از میزان سلامت قلبتان خبر می‌دهد.

در این روش روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید، حالا سعی کنید نوک انگشتان دستتان را به انگشت‌های پای‌های خود برسانید، اگر موفق شدید آن‌ها را لمس کنید یعنی قلب شما سالم است و مثل ساعت کار می‌کند.

محققان این تست‌ها را روی ۵۲۶ شرکت‌کننده بین ۲۰ و ۸۳ ساله در ایالات متحده آمریکا (تگزاس شمالی) انجام دادند، در طول تحقیقات فشار خون و سلامت قلب و عروق شرکت‌کنندگان از نزدیک بررسی شد.

اگر می‌خواهید مطمئن شوید که آیا شما به یک عارضه قلبی دچار هستید یا خیر، این روش شگفت‌انگیز را امتحان کنید. اگر در حال نشسته‌فادر به لمس انگشتان پای‌های خود نبودید به شما توصیه می‌کنیم به یک پزشک متخصص قلب مراجعه کنید.

اشپزی من

رول مرغ با کلم بروکلی



● بایک گوشت کوب فیله‌های مرغ را در بین دو کاغذ روغنی مسطح و به یک‌طرفه نازک تبدیل کنید.

● برای تهیه مواد داخل رول‌ها، روغن را در ماهیتابه بریزید و سپس پیاز، قارچ و کلم بروکلی را با هم تفت دهید.

● این کار را به مدت ۵ تا ۸ دقیقه ادامه دهید تا سبزیجات نرم شود. ظرف را از روی حرارت بردارید و جعفری، پنیر، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

● برای هر تکه مرغ مسطح شده کمتر از یک قاشق غذاخوری از مواد بریزید و آن را رول و بایک خلال دندان آن را ثابت کنید.

● درون یک ظرف کمی روغن بریزید و برای چند دقیقه رول‌ها را سرخ و بعد آب مرغ را به آن اضافه کنید و بعد از جوش آمدن به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بپزید. قبل از سرو کردن خلال دندان‌ها را از درون رول‌ها خارج کنید.

فیله مرغ-۴ عدد- روغن زیتون-۲ قاشق غذاخوری-پیاز خردشده-یک عدد

قارچ خردشده-۷۵ گرم-کلم بروکلی-۵۰ گرم-پنیر پارمزان-یک قاشق

غذاخوری-جعفری خردشده-یک قاشق غذاخوری-نمک-یک چهارم قاشق

چای خوری-فلفل سیاه-به میزان لازم-آب مرغ-۳۰۰ میلی لیتر