

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی پرورش

جراح و متخصص چشم

من برای شست و شوی چشم‌هایم بدون تجویز پزشک از قطره‌های چشمی استفاده می‌کنم.

مصرف خودسرانه قطره‌های چشمی، می‌تواند سبب بیماری‌هایی همچون گلوکوم و آب‌مروارید شود.

از هیچ دارویی بدون مشورت با پزشک نباید استفاده شود و قطره‌های چشمی هم از این قاعده مستثنا نیست.

برخی از داروهای چشمی حاوی کورتن است و می‌تواند عوارض زیادی برای فرد از جمله ابتلا به گلوکوم (آب‌سیاه) و آب‌مروارید داشته باشد.

چشم از اعضای است که جذب دارو در آن به سرعت انجام می‌شود. اگر چه مقدار بسیار کمی دارو در آن جای می‌گیرد و به اندازه یک قطره چشم ما گنجایش دارد، اما همان یک قطره، اثر زیادی بر چشم می‌گذارد.

شیوه‌ی بختن قطره در داخل چشم

اول باید دست را آب و صابون شست. دوم این که سر قطره چکان با مژه و پلک تماس پیدا نکند. بعد سطح بیرونی چشم را که به سمت بینی نیست، به صورت یک قاشق درآور و به سمت پایین کشید. پس از آن باید یک قطره داخل آن بچکانیم بعد چشم را ببندیم و با چشم بسته مردمک چشم را بچرخانیم. هم‌زمان دست را به آرامی روی قسمت داخلی چشم نزدیک بینی نگه داریم تا از خروج قطره از طریق مجرای اشکی جلوگیری شود و قطره مدت بیشتری در داخل چشم بماند.



«رژیم غذایی حجمی» چیست؟

ساناز مطلبی | مترجم

معرفی رژیم غذایی

کلید اصلی رژیم حجمی، تمرکز بر احساس سیری کامل است. دکتر رولز می‌گوید که مردم به دلیل انواع و میزان مواد غذایی که می‌خورند، احساس سیری کامل می‌کنند، نه به دلیل تعداد کالری یا گرم چربی، پروتئین یا کربوهیدرات. در رژیم غذایی حجمی، که یک رژیم غذایی ابداع شده توسط دکتر باربارا رولز است، این کار را به راحتی می‌توانید انجام دهید.

بر خلاف رژیم‌های غذایی که مبتنی بر محرومیت است، در رژیم حجمی این امکان فراهم است که غذاهای سالمی را به مقدار زیاد بخورید و در عین حال وزن کم کنید. ترند این رژیم این است که غذاهای مناسب را انتخاب کنید تا احساس سیری کامل کرده و کالری کمتری مصرف کنید. رژیم حجمی، به شما اجازه می‌دهد که بیشتر بخورید و در عین حال وزن کم کنید. البته با این برنامه در مدت کم نمی‌توانید وزن زیادی از دست بدهید، در واقع این رژیم یک برنامه درازمدت است که شما را به تنظیم کالری روزانه با کالری مصرفی از طریق پیاده‌روی و ورزش، به اهداف کاهش وزن خود دست می‌یابد.

چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید؟

شما می‌توانید هر چیزی را بخورید، اما باید به تعداد کالری که در مقدار مشخص مواد غذایی است، توجه داشته باشید.

غذاهایی با تراکم انرژی بالا، کالری زیادی در دوبرعس ارزش غذایی زیادی ندارد، اما موادی با تراکم انرژی کم دارای کالری کمتر با حجم بیشتری است.

دکتر رولز غذاها را به چهار دسته تقسیم می‌کند:

دسته اول: شامل میوه‌های همیشه مجاز یا سبزی‌های غیر نشاسته‌ای (مانند بروکلی، گوجه فرنگی، قارچ) و

سوپ‌هایی با پایه آب گوشت است.

دسته دوم: شامل دانه‌های کامل و سیبوس دار (مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی تهیه شده از آرد گندم کامل) پروتئین‌های کم چرب، حبوبات و لبنیات کم چرب است. **دسته سوم:** شامل تکه‌های کوچکی از غذاهایی مانند نان دسر، اسنک‌های تهیه شده بدون چربی، پنیر و گوشت چربی‌یالتر است.

دسته چهارم: شامل قسمت‌هایی از مواد غذایی سرخ شده، آب‌نبات، کوکی‌ها، آجیل‌ها و چربی‌هاست.

هر روز سه وعده غذایی، دو وعده تنقلات یک دسر خواهید خورد. در رژیم غذایی حجمی مواد غذایی حاوی آب، مانند بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا بدون اضافه کردن کالری زیاد شمارا سیر می‌کند.

دکتر رولز می‌گوید آشامیدن آب کافی نیست؛ زیرا این کار فقط تشنگی شما را برطرف می‌کند، اما اگر سنگی شمارا برطرف نمی‌کند.

انتخاب بشام‌هاست

شما باید به تراکم و چگالی انرژی غذاهای انتخابی خود توجه زیادی داشته باشید. برای مثال، در مورد کالری‌ها یک کاسه بزرگ سوپ از نظر کالری بایک ششم از چیز برگر برابر است.

ورزش

شما با استفاده از یک قدم‌شمار به طور روزانه شروع به اضافه کردن ۱۵۰ قدم در فعالیت‌های روزانه خود کنید. هدف اول این است که تا پایان هفته به روزانه ۱۰۰۰ گام برسید.

محدودیت‌های غذایی

این رژیم برای گیاه‌خواران و کسانی که نیاز به محدود کردن نمک و چربی دارند، انعطاف‌پذیر است.

نتیجه رژیم غذایی حجمی

به گزارش همشهری آنلاین توصیه می‌شود از یک رژیم غذایی مغذی که هر متخصص تغذیه‌ای می‌تواند تجویز کند، پیروی کنید؛ کالری و چربی ناسالم را قطع و مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌های پر فیبر مصرف کنید. این رژیم غذایی عمدتاً یک تغییر شیوه زندگی است و به شما کمک می‌کند انتخاب‌های عاقلانه‌تری برای تغذیه داشته باشید که به کاهش پایدار و درازمدت وزن شما کمک می‌کند.

رژیم غذایی برای افراد دارای شرایط خاص

رژیم غذایی حجمی، در عین حال که برای کاهش وزن استفاده می‌شود، به راحتی برای بسیاری از بیماران قابل انعطاف است. کاهش وزن برای بیماری‌های مختلفی از جمله دیابت، فشار خون بالا، بیماری قلبی، آپنه خواب آرتری و... مفید است. کاهش وزن حتی ممکن است نیاز شما به داروها را کاهش دهد. قبل از شروع این رژیم با پزشک خود مشورت کنید.

تناسب اندام

تردمیل بهتر است یا دوچرخه ثابت؟

بسیاری از افرادی که به علت این که فرصت کافی برای رفتن به باشگاه ورزشی ندارند تصمیم می‌گیرند در منزل ورزش کنند و به همین علت به فکر تهیه یک وسیله ورزشی مناسب به ویژه تردمیل یا دوچرخه ثابت می‌افتند؛ حال ممکن است این سوال مطرح شود که کدام یک از این دو وسیله ورزشی مناسب‌تر است؟ واقعیت آن است که هر یک از این دو وسیله ورزشی مزایای خاص خود را دارد؛ برای مثال تردمیل وسیله ورزشی مناسبی است که الگوی حرکتی روزانه فرد را در واقع همان راه رفتن را تقلید می‌کند که این یک مزیت است. همچنین بسیاری از انواع تردمیل‌ها امکان نشان دادن ضربان قلب هنگام ورزش میزان کالری مصرفی در طول مدت ورزش و مسافت طی شده را دارد و به این طریق می‌توان شدت ورزش را تعیین کرد و بر اساس شدت تعیین شده در نسخه ورزشی، به ورزش پرداخت.

متخصصان پزشکی ورزشی معتقدند، افرادی که بیماری خاصی ندارند و دچار دردهای مزمن زانو نیستند می‌توانند از تردمیل برای داشتن یک فعالیت ورزشی هوازی مناسب در منزل استفاده کنند و در صورتی که به بیماری مزمنی نظیر بیماری قلبی، دیابت، پرفشاری خون یا..... دچارند، پیش از شروع ورزش حتماً با یک متخصص پزشکی ورزشی مشورت کنند. اگر چه میزان حداکثر اکسیژن مصرفی که شاخص مناسبی از استقامت قلبی - عروقی است هنگام استفاده از دوچرخه ثابت به اندازه تردمیل افزایش نمی‌یابد، اما این وسیله ورزشی به علت نیاز به فضای کمتر و همچنین تولید صدای کمتر گزینه مناسبی برای بسیاری از افراد است.

برای درج آگهی در صفحه سلامت با شماره های ۳۶۰۴۷۰۱۰ - ۳۶۰۳۸۶۱۱ تماس حاصل فرمائید

می‌توان به زندگی بازگشت...
ساعت کار: ۱۲/۲۰۶۹/۳۰

کلینیک بازتوانی و درمان اعتیاد نیوشا

بین پیروزی ۳۸ و میدان هاشمیه تلفن: ۳۸۸۳۰۰۷۸ تحت نظارت اداره بهزیستی

دکتر پگاه میرزائی

- برداشت کلیه ضایعات پوستی خال و زگیل با دستگاه بدون خونریزی
- شفاف سازی و جوانسازی پوست به روش میکرودرم ابریش
تماس و رزرو وقت ۰۷۱۲۸-۰۹۳۵۵۵۵۵
تماس ۱۲-۰۱۱ و ۱۸ مشاوره حضوری رایگان

درمانگاه شبانه روزی سرو

دارای بخش تخصص زنان و زایمان	داخلی قلب
خدمات دندانپزشکی	پوست توسط متخصصین مجرب
دارای بخش تزریقات	پزشک عمومی
حجamt-پانسمان	روانشناس و مشاور تحصیلی و خانواده
ایمپلنت و کارهای زیبایی دندان	کلیه خدمات پزشکی

پذیرش با کلیه بیمه ها:
ایثارگران، نیروهای مسلح، دانا، ایران، تأمین اجتماعی و خدمات درمانی

بست متری طلاب- علیمردانی ۵ ۳۲۷۱۳۵۷۳-۳۲۷۰۰۶۷۷

دندانپزشک زیبایی

دکتر مظفری

ملارای لبخند زیبا

لامینت سرامیکی و کامپوزیت

تعیین نوبت: ۰۵۱۳۶۰۲۲۷۶۱ @dentistrymodern

مجید جلیلیان

* هینوتیزم درمانی
* افسردگی
* اضطراب، ازدواج، خانواده
* وسواس، ترس‌ها
۳۸۴۷۶۵۷۰

مرکز روانشناسی و روان درمانی مشاور کودک و خانواده

دانشجو دکتری تخصصی روانشناسی

مؤلف کتاب کودک - مدرس دانشگاه

نیش وکیل آباد ۲۳ جنب داروخانه دکتر انسان ۰۹۱۵۱۰۵۵۰۹۳۵۰۸۱۶۱۳۰۳۶

مرکز مشاوره خوارزمی

طرح ازدواج بدون شکست

۳۸۴۶۲۱۵۲ - ۳۸۴۲۰۳۰۱
۰۹۳۶۱۳۸۴۳۴۱

مرکز درمان اعتیاد زندگی دوباره (بستری)

* برنامه های آموزش روزانه در مرکز
* شرکت در جلسات گروه درمانی خارج از مرکز
* استخر، سونا خارج از مرکز

۰۹۱۵۹۱۱۸۶۱ - ۰۳۵۳۵۶۰۵
قاسم آباد، بلوار فلاحی، بلوار فاطمیه ۱، پلاک ۶

(مدیریت نوذری)

مشاوره تخصصی پیش از ازدواج

پریسا باغانی کارشناس ارشد بالینی

مشاوره طلاق، زوج، افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی

فلسطین ۱۲ - پلاک ۲، خانه علوم روانشناسی ۳۷۶۶۷۳۵۱

تغذیه و رژیم درمانی احمدآباد

اعضای انجمن تغذیه ایران

* رژیم درمانی کاهش وزن و افزایش وزن
* پایش رشد و درمان اختلالات تغذیه ای کودکان

۰۹۱۵۵۷۱۲۵۵۷ - ۰۹۳۸۷۸۰۶۲۲۵
احمدآباد مقابل بیمارستان قائم نیش خیابان نبشت خنب بانک گردشگری ساختمان حسینی ط ۴

دکتر محمد رضا نجاریان

داخلی، کودکان پوست درمان اعتیاد، معاینات ورزشی دانش آموزان

فکوری ۸ ویلا ۱
۳۸۷۰۴۴۴ - ۰۹۱۵۵۱۵۲۲۰۴

کلینیک فیزیوتراپی توان مهر

فیزיותרاپیست: حسین فراسی
نظام پزشکی ف ۱۸۴۰

فیزیوتراپی و توانبخشی بیمارهای ارتوپدی مجهز به لیزر تراپی، cpm و مگنت

۳۸۴۵۴۱۳۴

آدرس: میدان احمدآباد خیابان سلمان فارسی
روبروی سملغان فارسی، ساختمان پزشکان آبشار