پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد حسین طاهربان
متخصص گوش، حلق وبینی

چند سال پیش پرده گوشم با جسمی خارجی سوراخ شد. دکتر گفت بعد از مدتی ترمیم می شود ولی نشد و شنوایی ام کم شد. آیا راه مداوایی وجود دارد؟

در حالت کلی، اگر پارگی پرده گوش کم باشد، به مرور زمان خود به خود درمان می شود ولی اگر سطح پارگی بیش از یک چهارم پرده گوش باشد، نیاز به جراحی دارد. در این صورت با یک پیوند، محل پارگی بسته می شود و شنوایی از دست رفته باز خواهد گشت.

پدر ۷۰ ساله ام شش ماه قبل بر اثر حادثه ای، پرده یکی از گوش هایشان پاره شد و با معاینه پزشک متخصص تا کنون هیچ عفونتی دیده نشده است. آیا وی با جراحی در این سن، امکان بازیابی شنوایی شان را دارند؟

پارگی پرده گوش بیشتر اوقات درمان شدنی است، گاهی اوقات پارگی پرده گوش به قدری کم است که خود به خود درمان می شود اما اگر زیاد باشد، به جراحی نیاز است. توجه داشته باشید که بیمار دو تا سه ماه بعد از جراحی، شنوایی خود را به دست می آورد، در این مدت نباید نگران شنوایی او باشید.

تازه ها

مخزنی جهانی از میکروب‌ها

گروهی از دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند مخزنی جهانی از میکروب های بدن انسان ایجاد شود تا در صورت بروز فاجعه، جان انسان ها را نجات دهد. محققان دانشگاه راتگرز تصمیم دارند یک مخزن میکروبیوتای (microbiota) جهانی بسازند تا از سلامت انسان ها در بلند مدت محافظت کنند. میکروبیوتا مجموعه ای از گونه های میکروارگانیسم است که در اندام های مختلفی که با محیط خارج از بدن ارتباط دارند، از جمله در سطوح و لایه های عمقی پوست، دهان، ریه و روده زندگی می کنند و با سلامت انسان مرتبط هستند. به هر حال چنین مخزنی از جرم ها باید از جوامع انسانی جمع آوری شود که میکروبیوم های آن ها با آنتی بیوتیک ها، رژیم های غذایی حاوی مواد فراوری شده و دیگر تاثیرات مخرب زندگی مدرن آلوده نشده است. این تاثیرات از تنوع میکروبی جهان کاسته و به ایجاد مشکلات بهداشتی بیشتری منجر شده اند. میکروبیوم های انسانی به زیست بوم میکروبی- قارچی بدن انسان گفته می شود. محققانی که این پیشنهاد را ارائه کرده اند، ایده خود را مشابه مخزن جهانی گیاهی Svalbard می دانند. این مخزن، بزرگ ترین مجموعه متنوع محصولات کشاورزی است که با هدف حفاظت از گونه های مختلف در صورت وقوع یک فاجعه به وجود آمده است. ماریا گلوریا دومینگز بلومحقق ارشد و استاد بخش بیوشیمی دانشگاه راتگرز می گوید: هم اکنون ما با یک بحران فزاینده بهداشت جهانی روبه رو هستیم. برای رفع این چالش باید میکروبیوتای متنوع انسانی را تا زمانی که وجود دارد، حفظ و نگهداری کنیم. طی میلیون ها سال، این میکروب ها همراه انسان تکامل یافته اند. آن ها به ما کمک می کنند غذایمان را هضم کنیم، سیستم ایمنی بدنمان را قدرت ببخشیم و از جرم های بد و خطرناک دور بمانیم.

منبع: ScinceDaily

خواص گیاهان

خواص تغذیه ای خرمالو

اگر در فصل سرما، لثه هایتان خونریزی می کند، ممکن است به دلیل کمبود ویتامین C باشد. باید بدانید مصرف خرمالو و جذب ویتامین C آن برای بالا بردن استحکام و سلامت لثه ها موثر است. این ویتامین برای شفافیت پوست نیز مفید است. این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم است که با کلسترول و فشار خون بالا مقابله می کند، به علاوه پکتین موجود در خرمالو نقش به سزایی در کاهش کلسترول خون دارد. میوه خرمالو با داشتن ویتامین های A و C، کلسیم، پتاسیم و منیزیم می تواند به هضم هر چه بهتر غذا، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. شاید بد نباشد بدانید خرمالو تقویت کننده معده است و اسهال را برطرف می کند، باعث نرمی سینه می شود، کم خونی را رفع می کند و اشتهاآور خوبی هم هست. طبع خرمالو گرم و تراست و دانه میوه خرمالو که کوبیده و به صورت گرد درآمده باشد، سنگ کلیه و مثانه را دفع می کند. خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است.

نکات مهم درباره نحوه استفاده و خطرات احتمالی لوازم ورزشی پارک ها

ابزارهای مفید به چند شرط

ورزش

مهین رمضانی | خبرنگار

ورزش، بخشی از زندگی سالم است. استفاده از فضاهای ورزشی در همه جای دنیا حق شهروندی محسوب می شود و به این منظور، در کشور ما نیز امکاناتی مهیا شده تا شهروندان با کمترین هزینه، از امکانات ورزشی در پارک ها استفاده کنند. نکته ای که از ابتدای نصب و استفاده این وسایل مطرح بوده، نگرانی درباره استاندارد نبودن و عوارض احتمالی آن هاست. برخی معتقدند بیشتر کاربران این وسایل، اهل انجام ورزش حرفه ای نیستند و از روش های درست حرکات آگاهی ندارند و ممکن است استفاده از آن ها باعث تشدید یا بروز بیماری هایی مانند آرتروز شود. در این مطلب لوازم ورزشی پارک ها را از جنبه های مختلف مورد بررسی قرار می دهیم.

نخستین دستگاه های بدنسازی پارکی، در سال ۱۹۹۸ میلادی در کشور چین ساخته و در سال ۱۳۸۴ در پارک های ایران نصب شد. توجه به این که هر وسیله ورزشی برای چه گروه از افراد و چه محدوده سنی طراحی شده است ضرورت دارد حتی اگر دستگاه مناسب تمام سنین باشد

آیا این وسایل استاندارد است؟

به طور کلی می توان گفت بیشتر دستگاه های ورزشی موجود در پارک ها به دلیل این که در آن ها به جنسیت متفاوت کاربران، تناسب جثه ای آن ها، آمادگی جسمانی پایه ای و ایمنی لازم توجه نشده، استاندارد نیستند و نمی توان از آن ها برای ارتقای آمادگی بدنی سود برد. معمولا ناآشنایی کاربر با روش صحیح استفاده از دستگاه، ندیدن آموزش لازم و نداشتن تناسب جسمی، عوارضی است که به دنبال استفاده از این وسایل به وجود می آیند. متاسفانه بیشتر این وسایل قابل تنظیم نیستند بنابراین ممکن است شخص پس از کار با آن ها دچار التهاب تاندونی، لیگامانی، عضلانی و مفصلی به علت وارد شدن نیروهای اضافی و در راستای غلط بر اعضا شود. اگر چه شاید استفاده از این وسایل برای افرادی که جثه شان با آن ها متناسب است ورزشکار هستند و قصد دارند سطوح آمادگی قبلی خود را حفظ کنند، مناسب باشد ولی برای استفاده عموم، باید روش استفاده صحیح از این وسایل و اصول گرم کردن، انعطاف پذیری و سرد کردن و نحوه تنفس صحیح حین تمرین های قدرتی آموزش داده شود.

نکته قابل توجه

دستگاه های موجود در پارک ها برای آمادگی جسمانی پیش بینی شده اند و به هیچ وجه قابلیت درمانی ندارند بنابراین افرادی که دچار مشکلات اسکلتی- عضلانی هستند، نباید برای بهبود بیماری از آن ها استفاده کنند. در صورتی که جزو گروه های آسیب پذیر (سالمندان، کودکان یا زنان باردار) هستید، بدون مشورت با پزشک از انجام هر گونه فعالیت ورزشی با این دستگاه ها خودداری کنید. صرف نظر از ایرادهایی مانند چگونگی نصب و جانمایی این وسایل با توجه به هزینه زیاد، قرار ندادن ضربه گیر در کف، نداشتن تابلوی راهنمای مناسب، در بعضی موارد رعایت نشدن فاصله مناسب دستگاه ها با هم و .... در ادامه به چند وسیله ورزشی در پارک ها و کاربرد آن ها اشاره می کنیم. ناگفته نماند اگر چه نصب این وسایل، کار ارزشمندی برای همگانی کردن ورزش در سطح جامعه بوده اما موضوع قابل تامل این است که شهرداری ها و مسئولان ورزشی، باید در ادامه استفاده بهینه و بهتر از آن به شهروندان خدمات بیشتری ارائه دهند تا وسایل بدون استفاده نماند و هزینه ای که صرف شده است، به هدر نرود.

دستگاه لیفت نشسته

برای تقویت عضلات زیر بغل، پشت بازو و سرشانه مناسب است.

دستگاه تخته شکم

دستگاه تخته شکم برای تقویت و افزایش انعطاف پذیری ماهیچه های شکم و پشت و سوزاندن و کاستن چربی شکم و کمر، مناسب است و می توان برای تقویت ماهیچه های شکم و زیبایی اندام از آن استفاده کرد.

دستگاه ریلکسیشن

از دستگاه ریلکسیشن می توان برای بهبود و ارتقای سیستم گردش خون و اکسیژن رسانی سریع به تمامی اندام های بدن استفاده کرد.

دستگاه گام زن دست و پا

برای تقویت عملکرد قلبی و ریوی و همچنین سوزاندن چربی مناسب است.

دستگاه مسگری

این دستگاه به دلیل ایجاد چرخش در ناحیه کمر، اگر چه برای افراد سالم مفید است ولی در افراد با سابقه جدید کمر درد و آسیب دیسک کمری، می تواند خطرساز باشد.

دستگاه پاندولی

دستگاه پاندولی (پهلو و بغل ران) برای تقویت ماهیچه ها در اعضای کمر، شکم، پشت و افزایش توازن در هر چهار عضو است.

دستگاه چرخ و فلک دو تایی

دستگاه چرخ و فلک دوتایی برای تقویت ماهیچه های بدن در قسمت بالاتنه و افزایش انعطاف پذیری و تحریک مفاصل شانه و عضلات، گردش سریع خون در کلیه عروق بدن و قلب مناسب است. باید توجه داشت که حرکات باید به آرامی و با تمرکز انجام شود و هر چرخشی به چپ و راست، باید با تنفس عمیق همراه باشد.

دستگاه ماساژور

برای تقویت کمر، ماساژ دادن ماهیچه های کمر و ماساژ کامل عضلات پشتی بدن، تقویت سیستم عصبی مرکزی، برطرف کردن خستگی و لای روبی رگ های خونی و سیستم گردش خون کاربرد دارد.

روزنامه سلامت. باشگاه خبرنگاران

چهارشنبه ها

دانستنی ها

ارتباط استرس با تشدید ام اس

دکتر شکیلا یوسفی
روان شناس سلامت

استرس در تشدید بیماری های مزمن از جمله مولتیپل اسکلروزیس (M.S) نقش چشمگیری دارد. این بیماری ناتوان کننده جنبه های مختلفی از زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می دهد. این فکر که استرس های روان شناختی می تواند باعث تشدید بیماری ام اس شود، به تاریخ بیش از صد سال پیش برمی گردد که محققان مطرح کردند غم واندوه، آزردگی و تغییرات مضر در پیشامدهای اجتماعی می تواند با شروع بیماری ارتباط داشته باشد. مطالعات حکایت از آن دارد که استرس موجب تشدید بیماری ام اس می شود. بنابراین می توان گفت که بین استرس و تشدید بیماری ام اس رابطه ای قوی وجود دارد. استرس اثر تعیین کننده ای روی ام اس دارد به طوری که می تواند علایم را بدتر کند یا حتی موجب عود بیماری شود. احساس ناخوشایندی که به دلیل تفکر درباره بیماری وجود دارد، در صورت وجود استرس بدتر می شود و همین موضوع باعث حادتر شدن علایم ام اس می شود. بیماران پس از ابتلا به ام اس به تدریج حمایت های اجتماعی و اقتصادی خود را از دست می دهند و این باعث ایجاد استرس در آن ها می شود. ۶۱/۲ درصد بیماران در سه سطح شخصیت، عادات فکری و زندگی شخصی، از تراکم استرس ها در سطح بهداشت زندگی رنج می برند. با توجه به موارد گفته شده، به نظر می رسد استرس نقش مهمی در این بیماری دارد و لزوم به کارگیری راهکارهای عملی برای مقابله با استرس مهم است.

کافه سلامت

شب ادراری می تواند سبب مرگ و میر در کودکان شود

حاجیان- رئیس دومین کنگره بین المللی نورویورولوژی ایران، حدود ۲۵ درصد از شب ادراری ها در کودکان را نوع نهفته فلج عصبی مثانه بیان کرد و گفت: این بیماری در صورت تشخیص دیرهنگام، می تواند سبب بروز مثانه عصبی و خطر مرگ در کودک شود. فرزانه شریفی اقدس روز دوشنبه در نشست خبری دومین کنگره بین المللی نورویورولوژی با بیان این که هم اکنون میلیون ها نفر در دنیا به بیماری مثانه عصبی مبتلا هستند، افزود: بیماری های متابولیکی مثل دیابت، مشکلات ستون فقرات، مشکلات مادرزادی و بیماری های نورولوژی مانند MS، در بروز مثانه عصبی دخیل است. این بیماری ها بر اعصاب کف لگن، مثانه، مجاری ادرار و روده ها تأثیر می گذارد و باعث اختلال عملکرد آن ها می شود و زندگی اجتماعی و سلامت فرد را تهدید می کند و در طولانی مدت نیز تاثیر بسیار منفی بر کلیه ها می گذارد. در حوزه بیماری های کودکان نیز ابتلای مادران باردار به دیابت و کمبود اسید فولیک در زمان بارداری، می تواند باعث بروز ضایعات مادرزادی ستون فقرات در نوزادان شود. این ضایعه به بروز بیماری هایی همچون مننگوسل و مننگومیلوسل منجر می شود که طی آن، بخشی از استخوان های ستون فقرات کودک به درستی تشکیل نمی شود و ضایعات آشکار یا نهفته ای را ایجاد می کند و به فلج عصبی مثانه و بروز مشکلاتی از جمله بی اختیاری ادرار در کودکان و شب ادراری منجر می شود.

بهداشت پوست

تاثیر قهوه برچین و چروک پوست

در خبرهای ریز و درشتی که هر روزه در حوزه سلامت و تغذیه می شنویم یا می خوانیم، درباره میزان مصرف غذاها و نوشیدنی ها اختلاف نظر وجود دارد اما آن چه عقل سلیم حکم می کند و در آموزه های دینی به آن سفارش شده، نگه داشتن اعتدال است.

به گزارش ایسنا، پزشکان معتقدند افراط در مصرف قهوه برای افرادی که تمایل دارند پوست شان تا حد امکان جوان به نظر آید، نمی تواند گزینه مناسبی باشد. دکتر «مانجولا جگاسوتی» موسس مرکز پوست میامی می گوید: مصرف بیش از حد قهوه می تواند موجب چین و چروک زودرس شود و پوست با گذشت زمان نرم و شل تر می شود. به طور قطع این تغییرات، باعث می شود پوست این افراد نسبت به افرادی که مصرف کافئین ندارند، ظاهر فرسوده تری داشته باشد. در حالی که در بیشتر مطالعات، مصرف روزانه سه فنجان قهوه توصیه می شود. این پزشک به مصرف کنندگان قهوه توصیه می کند از مصرف روزانه بیش از دو فنجان قهوه خودداری کنند.

آشپزی من

ناگت مرغ و سبزیجات

- داخل قابلمه ای آب و نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید سپس کلم بروکلی ها را داخل آب جوش بریزید و پس از ۵ دقیقه، آن را با آب سرد، آبکشی کنید.
- کلم بروکلی های جوشیده، سینه مرغ پخته، هویج خرد شده و پنیر رنده شده را داخل مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا به شکل خمیری نرم شود (می توانید دو بار چرخ کنید) سپس به آن نمک و فلفل بزنید.
- خمیر ناگت را یک ساعت داخل یخچال بگذارید و استراحت دهید.
- تخم مرغ را داخل کاسه ای بریزید و با چنگال هم بزنید.
- آرد سوخاری و آرد سفید را داخل ظرف های جداگانه ای بریزید، با دست تکه هایی از مایه ناگت را بردارید و به آن شکل دهید سپس ناگت ها را به نوبت در آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بزنید.
- پس از آماده شدن، ناگت ها را داخل سینی فری که قبلا چرب کرده اید، بگذارید و در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا طلایی شود سپس همراه با سس و سالاد سرو کنید.

نکته:

- می توانید ناگت ها را در روغن هم سرخ کنید.
- می توانید به مایه ناگت یک تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری آرد نخودچی اضافه کنید تا بافت منسجم تری پیدا کند.
- به جای کلم بروکلی می توانید از قارچ خام استفاده کنید.

- سینه مرغ پخته- ۲ عدد
- کلم بروکلی- یک لیوان
- هویج- یک عدد
- تخم مرغ- یک عدد
- پنیر رنده شده- ۲ قاشق غذاخوری
- آرد- به مقدار لازم
- پودر سوخاری- به مقدار لازم