

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها 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 علیرضا نادری

جراح و متخصص چشم

مدتی پیش نقطه کوچک مگس پران یا اجسام شناور در چشمم پدید آمد. اکنون تعداد آن ها به حدی زیاد شده که دیدم را به شدت مختل کرده و زندگی آرام را از من گرفته است. خواهشمندم راهنمایی کنید.

مگس پران در حقیقت سایه کدورت های موجود در مایع زجاجیه است که روی شبکیه می افتد و به صورت یک سایه تیره دیده می شود. این کدورت ها ممکن است ناشی از چسبندگی و ضخیم شدن رشته های زجاجیه، جمع شدن سلول های التهابی در زجاجیه یا خون ریزی در داخل چشم باشد. پس از معاینه کامل و اطمینان از سالم بودن پرده شبکیه و قسمت های خلفی چشم، معمولاً نیاز به اقدام دیگری ندارد. باید معاینه دقیق شوید. در صورتی که در معاینه مشکل خاصی نداشته باشید؛ جای نگرانی نیست. لیزر یاغ در درمان مگس پران برای انهدام کدورت های زجاجیه، عملی سرپایی و موثر است که با استفاده از لیزر نانو پالس، رشته ها و کدورت های زجاجیه از بین می رود. این عمل عوارض اندکی دارد و بیماران از آن بسیار راضی هستند. این لیزر ممکن است نیاز به عمل جراحی را به تاخیر بیندازد یا بر طرف کند. با کمک لنز دستگاه لیزر که روی چشم گذاشته می شود، انرژی بسیار کوتاهی آزاد می شود. نکته مهم قابل ذکر این است که انرژی لیزر باعث شکسته شدن کلاژن و مولکول های هیالورونین می شود به طوری که آن را تبدیل به گاز می کند که متعاقباً به داخل چشم جذب می شود. موفقیت این لیزر ۹۰ درصد است. متأسفانه هم اکنون این نوع لیزر در ایران وجود ندارد. مصرف روزی یک عدد کپسول امگا ۳ ممکن است اندکی در تقلیل فلوئر (مگس پران) مناسب باشد که باید برای دو ماه مصرف شود.

بیشتر بدانیم

چه عواملی موجب ضعف بدن می شود؟

وقتی شما فعالیت بدنی زیادی داشته باشید و کمتر به تغذیه و ورزش توجه کنید، بعد از مدتی دچار ضعف عمومی بدن می شوید زیرا در تمام بدن احساس ضعف می کنید به طوری که قادر به انجام فعالیت های روزانه خود نیستید اما بعضی مواقع هم بدون داشتن فعالیت شدید، احساس خستگی می کنید و دلیل اصلی آن رانمی دانید. ممکن است ضعف مابهیچه ناشی از یک مشکل سلامت دیگر باشد، مانند:
۱- کمبود مواد معدنی (الکترولیت ها) که به طور طبیعی در بدن یافت می شوند، مانند کمبود پتاسیم یا سدیم.
۲- عفونت، مانند عفونت دستگاه ادراری یا عفونت تنفسی.
• **ضعف وی بی حالی نشانه چیست؟**
کم کاری تیروئید می تواند موجب خستگی ضعف، رخوت، افزایش وزن، افسردگی مشکلات حافظه، یبوست، خشکی پوست نازک شدن موی سرد، شکننده شدن ناخن و رنگ زرد پوست شود.
پرکاری تیروئید می تواند موجب خستگی کاهش وزن، افزایش میزان ضربان قلب، تحمل نکردن گرما، عرق ریختن، عصبانیت، ضعف عضلانی و بزرگ شدن تیروئید شود.
میاستنی گراویس، یک اختلال نادر و مزمن است که موجب ضعف و خستگی شدید ماهیچه های می شود.

سایر علل ضعف

آهن مهم ترین ماده معدنی است که کمبود آن باعث بروز ضعف وی بی حالی می شود. اصولاً از علایم اولیه کمبود آهن ضعف وی بی حالی خستگی مفرط و کاهش قدرت تمرکز و ضعف در کار کردن است. کمبود ویتامین های گروه ب به خصوص ب۱۲، ب۶ و نیاسین در این بین اهمیت بیشتری دارد که با کمبود آن فرد دچار تحریک پذیری و عصبی بودن، ضعف وی بی حالی می شود.

شماره پیامک **زندگی سالم**

۲۰۰۹۹۹

چگونگی انجام صحیح حرکات پلانک از زبان فیزیولوژیست ورزشی

شکم ۶ تکه با چند حرکت ساده!

زحمت است که به نتیجه آن می آرد. برای پاسخ به این سوال ها و ارائه تمرینی که به این دسته از افراد کمک می کند، از یکی از کارشناسان کمک گرفته ایم و در ادامه شیوه صحیح انجام حرکات پلانک را با عکس های چگونگی تمرین برایتان می آوریم.

اطرافیان، دوستان و همسایه های من و شما از این دست سوال ها زیاد می کنند که اطراف شکم چربی جمع شده است، عضلات بدنم خوب است اما افتادگی شکم دارم، چه باید بکنم؟ یا مدتی تمرین، افتادگی عضلات شکم کم می شود. شکم صاف با عضلات قوی، حاصل کمی تلاش و

ورزش

ممنطقی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

حتماً تمرینات با کمک گرفتن از وزن بدن را شنیده اید. تمریناتی ابتدایی و پایه در رشته های ورزشی به خصوص ورزش ژیمناستیک، امروزه این نوع تمرینات که به عنوان تمرینات ایزومتریک در علم تمرین شناخته می شود، بین افراد ورزشکار بسیار استفاده می شود که نام یکی از این حرکات پرطرفدار، پلانک است. حرکت پلانک با درگیر کردن چندین عضله اصلی (سرشانه، شکم، چهارسرران و سربینی) حرکتی برای کل بدن محسوب می شود.
• **پلانک انواع متعددی دارد اما سه نوع اصلی آن عبارت است از:**
پلانک کف دست یا خط کش

پلانک ساعد

پلانک دو طرف

عملکرد بهتر با میان تنه قوی

عضلات هدف حرکت پلانک، عضلات اصلی میانه بدن است که شامل

عضلات عرضی شکمی، عضلات راست شکم، عضلات مایل خارجی شکم و عضلات سربینی می شود.
• **کاهش چربی شکم با پلانک یا کرانچ**
بسیار دیده می شود که افراد را باشگاه ها یا کمر در بسیار برای کاهش چربی شکم خود از انواع حرکات کرانچ استفاده می کنند که با این کار فقط درد کمر و آسیب را بیشتر می کنند. کافی است از حرکت پلانک ساعد استفاده کنند چرا که این حرکت فشاری بر ستون فقرات و لگن ندارد و در کنار تقویت عضلات شکم، تمام عضلات پشت را هم درگیر می کند و باعث تقویت آن ها می شود.

کالری سوزی بیشتر با پلانک

در تمرین، هرچه تعداد عضلات درگیر بیشتر باشد به همان نسبت کالری سوزی هم بیشتر خواهد بود. همان طور که گفتیم پلانک هم از چندین عضله استفاده می کند پس شما چربی سوزی و کالری سوزی بیشتری را نسبت

به دیگر حرکات شکم بعد از مدتی می بینید.
• **وضعیت بدنی استاندارد**
مهم ترین بحث در سلامت آناتومیک بدن، حفظ وضعیت بدن است. تمرینات پلانک با تقویت میان تنه باعث می شود بدن وضعیت مناسب را همیشه به درستی حفظ کند چرا که وضعیت درست بدن به شرایط عمومی گردن، شانه ها، سینه و کمر بستگی دارد و این شرایط را می توان با تقویت عضلات شکمی تثبیت کرد.

تعادل بیشتر در میان سالی

آیا تا کنون احساس کرده اید وقتی سعی می کنید روی یک پایستید، نمی توانید بیشتر از چند ثانیه با قامت راست بمانید؟ دلیل این اتفاق، این است که بدن انسان در حالت ایستاده دارای یک تعادل دینامیکی است یعنی بدن انسان دائماً در حال جلو و عقب رفتن

است. حال شما با انجام حرکت پلانک با تقویت عضلات شکم، پشت و تقویت مرکز ثقل بدن، تعادل و عملکردتان در هر نوع فعالیت ورزشی بیشتر خواهد شد.

کاهش فشار عصبی و ذهنی آرام

بسیاری از افرادی که ساعت های متمادی روی صندلی و پشت میز می نشینند، دچار اضطراب و خستگی مفرط می شوند، این خستگی به دلیل ایجاد تنش و فشار روی اعصاب از طریق منقبض بودن عضلات ران و ضعیف بودن عضلات فیله کمر که در نهایت باعث قوز کردن شانه ها می شود، اتفاق می افتد. حال شما با انجام حرکت پلانک به مدت چند دقیقه در روز، هم باعث کشش در عضلات ران می شوید که این کار فشار را از روی عضلات و اعصاب شما برمی دارد و هم با تقویت عضلات پشت به خصوص فیله کمر، از قوز افتادن در شانه ها جلوگیری می کنید.



بهداشت

عادت هایی که به ناخن هایتان آسیب می زند

حتماً شما هم مطالب زیادی درباره ضررهای لاک زدن خوانده اید اما آیا واقعا لاک زدن به ناخن ها آسیب می رساند؟ در ادامه به بعضی عادت های نا صحیح که به ناخن ها آسیب می زند اشاره می کنیم:
• **بدون دستکش ظرف می شوید**
ناخن ها در آب متورم می شوند و پف می کنند که نتیجه آن ورقه ای و ضعیف شدن

ناخن هاست. علاوه بر آن، مواد شوینده نیز ناخن ها و پوست دست را خشک می کنند که باز هم به ضررتان است. از این رو، اگر نگران دست هایتان هستید، حتماً دستکش بپوشید.
• **از ناخن هایتان به عنوان وسیله استفاده می کنید**
حتماً شما هم برای باز کردن در بطری ها

چند بار می شوید اما آیا به همان نسبت هم به ناخن هایتان اهمیت می دهید؟ اگر شما هنگام شستن دست ها، ناخن هایتان را نادیده بگیرید، با کتری ها در زیر ناخن هایتان جمع و منجر به بیماری و حتی عفونت می شوند. بنابراین روزی حداقل یک بار زیر ناخن هایتان را با برس تمیز کنید.

آسیبی که لاک در دراز مدت به ناخن ها وارد می کند این است که پیگمنت های موجود در لاک به لایه های بالایی ناخن شمارسوخت و پس از مدتی آن را خشک می کند. از این رو بهتر است هر چند وقت یک بار به ناخن هایتان استراحت دهید و بگذارید که لایه های رویی ناخن تان نفس بکشد.

سلامت

۳ خوراکی مناسب برای مبتلایان به روماتوئید

دارند اما توجه داشته باشید که زنجبیل می تواند منجر به رقیق کردن عروق خونی شود. پس اگر داروهای رقیق کننده خون مثل کومادین (وارفارین) مصرف می کنید قبل از اضافه کردن زنجبیل به رژیم خود با پزشک مشورت کنید.

آناناس

ساقه این میوه حاوی آنزیمی به نام بروملین است که به کاهش التهاب در استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید کمک می کند.

روغن ماهی

در ماهی های سالمون، ساردین و... یافت می شود، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش التهاب و علایم آرتریت روماتوئید کمک می کند. در مطالعه ای روی افراد بزرگ سال سالم مشخص شد مکمل روغن ماهی، اضطراب و التهاب را کاهش می دهد. پس سعی کنید هفته ای دو بار از ماهی های چربی مثل سالمون یا مکمل های روغن ماهی استفاده کنید.

شما هم نام آرتریت روماتوئید را زیاد شنیده اید، یک بیماری مزمن، پیش رونده و از بین برنده سیستم ایمنی بدن. این بیماری ناتوان کننده برای همیشه با بیمار می ماند و در زمان هایی عود می کند. برای همین کارشناسان تغذیه خوراکی هایی را برای کاهش درد و التیام التهاب پیشنهاد می کنند.

بهترین غذاها

• **کششیز:** گیاهی است که به نام جعفری چینی هم شناخته می شود و جالب این که در تمام جهان، از مکزیک تا تایلند، به عنوان بخش مهمی در تهیه غذاهای مختلف محسوب می شود.

زردچوبه

یک ادویه خردلی-زرد رنگ است که در آسیا یافت می شود و از خانواده ریشه زنجبیل است. ماده موثره آن کورکومین نامیده می شود که مشخص شده به کاهش التهابات در سطح سلولی کمک می کند.

زنجبیل

زنجبیل نیز حاوی ترکیباتی است که خاصیت ضد التهابی



آشپزی

سالاد کلم بروکلی سرشار از پتاسیم و کلسیم



پیاز خلال شده - یک چهارم فنجان

کفیر - سه چهارم فنجان

سس مایونز - یک قاشق غذاخوری

روغن زیتون - یک قاشق غذاخوری

پوست رنده شده لیمو - یک قاشق غذاخوری

قلقل سیاه - نصف قاشق چای خوری

نمک - به میزان لازم

سیر خرد شده - یک تا ۲ حبه

کلم بروکلی شسته و خرد شده - ۴۵۰ گرم

کلم قرمز رشته ای آب پز با سرکه - نصف فنجان

بادام برشته و خرد شده - نصف فنجان

خواص

کلم بروکلی خام را می توان سه روز یا بیشتر در یخچال نگهداری کرد. به انواع کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم قمری که شکل ظاهری گل آن ها همانند چلیپا (صلیب) است، سبزیجات چلیپایی گفته می شود. این سبزی ها

در ظرف مناسبی پیاز، سس مایونز، پوست لیمو، فلفل، نمک و سیر را خوب مخلوط کنید. گل های کلم که ریز خرد شده را به همراه کفیر به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. با کلم قرمز و بادام خرد شده روی سالاد را تزئین کنید.

درای ترکیبات ضد سرطان بسیار قوی است. مصرف کل کلم، کلم بروکلی و کلم بروکسل احتمال ابتلا به سرطان پروستات و خطر مرگ و میر و عود سرطان سینه را ۲۲ تا ۶۲ درصد کاهش می دهد. کلم بروکلی علاوه بر ویتامین A، املاحی مانند کلسیم و پتاسیم دارد و حاوی اسید فولیک و فیر است. با داشتن ویتامین سی به جذب آهن کمک می کند و تفت دادن یا کمی پختن آن علاوه بر حفظ مواد را ایجاد وی نامطبوع ناشی از آب پز کردن آن کم می کند. این سبزی برای مبتلایان به سنگ های ادراری و نفرس مناسب نیست.