

محققان احتمال می دهند زمین خوردن مکرر به دلیل اختلالات عصبی است که در نهایت می تواند به پارکینسون منجر شود؛ بنابراین زمین خوردن شدید و مکرر را جدی بگیرید. به گزارش ایرنا پارکینسون پس از آلزایمر شایع ترین بیماری سیستم اعصاب است که بر اثر کاهش دوپامین و اختلال جسم سیاه مغز ایجاد می شود. جسم سیاه پیام های عصبی را از طریق نخاع به عضلات مختلف ارسال می کند و این فرآیند از طریق ماده شیمیایی دوپامین صورت می گیرد .



پرسش و پاسخ

موضوع سوالات در باره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جا ست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

س: پس از استفاده مداوم از عینک به مدت ۱۵ سال، چند وقت پیش موفق به خرید لنز شدم. آنچه که به من گفته شد این است که زود به زود لنز ها باید عوض شود. اما آن چه که نمی دانم این است که علانم فرسودگی لنز چیست ؟ متوجه شدم با گذشت زمان و کهنه شدن لنز حساسیتم به نور بیشتر می شود. آیا این به کهنه شدن لنز ها ربطی دارد؟ در صورت متوجه نشدن هر نوع فرسودگی باز هم باید لنز عوض شود؟

ج: این یک بحث مهم است که باید با چشم پزشک مطرح کنید. در حال حاضر انواع لنز ها با مارک های متعددی در بازار موجود است. هر کدام از این ها توصیه های زمانی متفاوتی دارد. با استفاده کردن از لنز ها، به تدریج اشک چشم، رسوبات پروتئینی بر روی سطح لنز ایجاد می کند. معمولا این رسوبات قابل دیدن نیست، مگر این که لنز ها کهنه و بیشتر از زمان توصیه شده استفاده شود. بنابراین، باید در همان زمان که تعیین شده قبل از این که فرسوده و کهنه شود لنز را عوض کرد. این روش بهترین راه محافظت از چشم است.

س: نوزاد ۴ ماهه دارم به طور مرتب چشم هایش را از یک طرف به طرف دیگر می چرخاند و نمی تواند تمرکز کند. به گفته پزشک کنترل عضلات چشم او ضعیف است. لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: همه نوزادان با ضعف کنترل حرکت عضلات چشم مواجه اند. در روز های اول نوزاد حتی نمی تواند روی اشیاء تمرکز کند و همه چیز را تار و به شکل سایه می بیند. اما در حدود ۳ تا ۴ ماهگی، کودک باید بتواند حداقل روی یک هدف تمرکز و آن را دنبال کند. اگر کودک شما قادر به این کار نیست این امر می تواند نشانگر یک مشکل باشد و نیاز به ارزیابی دارد. گرچه در این سن کودک می تواند روی چیزی تمرکز کند اما به این معنا نیست که می تواند هماهنگی همزمان در هر دو چشم را داشته باشد. به همین دلیل است که معمولا کودک در این سن چشم های لوچ دارند. اما در سن ۴-۵ ماهگی، باید بتوانند چشم ها را کنترل و ایجاد هماهنگی کنند.

بیشتر بدانیم

واکنش حساسیتی، مهم ترین علت پف دور چشم

تورم دور چشم که معمولا پف دور چشم نامیده می شود، ناشی از وجود مایع اضافی در بافت همبند اطراف چشم است که می تواند یک عارضه ارثی یا نشانه زخم، عفونت یا آسیب های دیگر در ناحیه اطراف چشم باشد. به گزارش ایرنا، واکنش های آلرژیک، یکی از مهم ترین دلایل پف دور چشم محسوب می شود که معمولا با قرمزی و احساس خارش همراه است. گاهی اوقات تورم دور چشم به دلیل شراطبی است که تمام بدن را تحت تاثیر قرار می دهد. به عنوان مثال، اختلال در عملکرد کلیه ها، می تواند به افزایش آب در بافت همبند اطراف چشم و تورم منجر شود. گریه طولانی نیز یکی از دلایل تورم چشم است. تغییر آب هوا (به ویژه آب و هوای گرم و مرطوب)، تغییرات هورمونی، کم آبی بدن، فشار عصبی، مصرف غذاهای شور و خواب ناکافی نیز از دیگر دلایل تورم دور چشم است. به مرور زمان و با افزایش سن، بافت و عضلات اطراف چشم ضعیف تر می شود و معمولا حالت تورم دور چشم، به ویژه در صورتی که ارثی باشد، بیشتر نمود می کند.

برخی از روش های کاهش پف دور چشم
-از مصرف نمک اضافی به ویژه در وعده شام خودداری کنید. نمک سبب جمع شدن آب در بدن، به ویژه در ناحیه صورت می شود.

-در اولین فرصت برای درمان حساسیت اقدام کنید. حساسیت، سرماخوردگی و سینوزیت از مهم ترین دلایل تورم دور چشم است.

-موقعیت خوابیدن یکی از دلایل تورم اطراف چشم است. سعی کنید روی صورت نخوابید.

-قبل از خوابیدن تمام مواد آرایشی را از روی صورت پاک کنید.

-از چشمتان در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید محافظت کنید. استفاده از کلاه و عینک در آفتاب ضروری است.

-از گرم دور چشم مناسب سنبتان استفاده کنید.

-سیگار نکشید، سیگار یکی از مهم ترین دلایل خشکی و چین و چروک پوست، به ویژه در ناحیه صورت است.

-به چشم خود استراحت دهید، بستن چشم و قرار دادن کمربن سرد مانند مرش خیار و قاشق سرد و چای کیسه ای خنک، به کاهش پف دور چشم کمک می کند.

-مواد حساسیت زا را از چشم دور کنید. ممکن است تورم چشم به دلیل استفاده از لوازم آرایشی، رنگ مویا کرم خاصی باشد که استفاده می کنید، این موارد را شناسایی کنید و از آن ها استفاده نکنید.

-از تماس دست آلوده با چشم خودداری کنید.

۴. سیر: غنی از سولفور است و به تولید کلاژن در پوست کمک می کند. سیر حاوی ماده کلاژن ساز دیگری نیز به نام اسید لیپونیک و تورین است که به بدن در ترمیم کلاژن آسیب دیده کمک می کند.

۵. لوبیا: به بدن در تولید اسید هیالورونیک کمک می کند؛ اسید هیالورونیک از بروز چین و چروک در صورت و علایم پیری در قسمت های دیگر بدن پیش گیری می کند. برای حفظ شادابی پوست باید لوبیا مصرف کنید.

۶. سبزی های قرمز رنگ: چغندر قرمز، فلفل، گوجه فرنگی و... غنی از آنتی اکسیدانی به نام لیکوپن است. این مواد غذایی تمامی مواد سمی را از پوست دفع می کند و به این ترتیب باعث تولید کلاژن می شود. همچنین این سبزی ها از پوست در برابر آسیب نور آفتاب نیز محافظت می کند.

۷. ماهی سالمون: این ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ است که به بدن در ساخت کلاژن و الاستین کمک می کند. این دو ماده با بالا رفتن سن باعث سفت شدن و جوان سازی پوست می شود. مصرف هفته ای یک بار ماهی قزل آلا، ماهی تن و سالمون، به حفظ شادابی پوست کمک می کند.

۸. طالبی: میوه ای غنی از ویتامین A است که با ایجاد کلاژن باعث شادابی و طراوت پوست می شود.



بو تاکس طبیعی پوست

۱. فلفل تند: غنی از ویتامین است و روند شکل گیری کلاژن را در پوست تحریک می کند. همچنین غنی از ویتامین های متعدد و مواد معدنی است. از آن جا که در زمان پخت خاصیت خود را از دست می دهد، فلفل را به سالاد اضافه کنید.

۲. توت ها: انواع توت از جمله توت فرنگی، تمشک و توت سیاه با مقابله با رادیکال های آزاد که به پوست آسیب می رساند، باعث جوان ماندن و شادابی پوست می شود. علاوه بر آن در ایجاد کلاژن در پوست نیز نقش دارد.

۳. دانه سویا: غنی از هورمون های گیاهی است که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می



مترجم: علیرضا - همه ما دوست داریم که پوست جوان، شاداب و بدون کک و مک داشته باشیم. به نقل از سایت هلث نیوز، برای شادابی و جوان ماندن باید غذا های پروتئین ساز پوست مانند کلاژن و الاستین مصرف کرد. این پروتئین ها، چین و چروک را از بین می برد و از افتادگی پوست پیش گیری می کند. این ماده غذایی در دست مانند آمپول بو تاکس عمل می کند با این تفاوت که طبیعی است. کلاژن، نوعی پروتئین پوست است که ساختار پوست را حفظ می کند. اما با بالا رفتن سن، این پروتئین از بین می رود و چین و چروک ها روی صورت ظاهر می شود. نبود کلاژن، پوست را نازک، شل و افتاده می کند. علاوه بر روند پیری عوامل دیگری که به پوست آسیب می رساند تابش خورشید، استعمال دخانیات، استرس، آلودگی هوا و... است. برای داشتن پوست جوان علاوه بر کرم باید از مواد غذایی مناسب نیز استفاده کرد:

سوء تغذیه در کودکان ۵۰ درصد کاهش یافته است

شیوع چاقی کودکان زیر ۵ سال در دنیا رو به افزایش است و تا سال ۲۰۲۵ آمار این کودکان به ۱۱ درصد می رسد. سیاری افزود: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که تا سال ۲۰۳۰ باید ۹ عامل خطر بیماری های غیر واگیر کنترل شود ولی در باره دیابت و چاقی، به دلیل افزایش بی رویه

در بزرگسالی با مشکلات عیدیه ای مواجه می شوند. وی افزود: ۱۶۰ میلیون کودک زیر ۵ سال در دنیا به علت فقر تغذیه کوتاه قد، ۱۰۰ میلیون کم وزن و ۵۱ میلیون دچار لاغری هستند و ۱۷ میلیون هم لاغری شدید دارند. رئیس یازدهمین کنگره تغذیه و سلامت کودکان و نوجوانان گفت:

معاون بهداشت وزیر بهداشت از کاهش ۵۰ درصدی سوء تغذیه در کودکان کشور نسبت به سال های گذشته خبر داد. به گزارش فارس، علی اکبر سیاری در یازدهمین کنگره تغذیه و سلامت کودکان و نوجوانان افزود: سوء تغذیه موجب به دنیا آمدن نوزاد کم وزن می شود که این نوزادان

جدول

ماساژ نقطه طول عمر

طب سنتی چینی بدن هر انسان متشکل شده است از ۳۶۵ نقطه و ۱۲ کانال اصلی که ز میانه انتقال انرژی به تمام نقاط بدن را فراهم می کند؛ این عدد مساوی است با تعداد دروز ها و ماه های سال. طب چینی که سابقه ای طولانی دارد بر ماساژ دادن نقاط خاص بدن که جریان انرژی را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث تقویت عملکرد اعضای بدن می شود، تاکید زیادی می کند. به نقل از سایت نیوز ویک، یکی از این نقاط، نقطه طول عمر نام دارد که روند پیری را کند می کند و مانع از بروز بیماری های متعدد می شود. این نقطه در زیر کاسه زانو قرار دارد. دست چپ را روی زانوی چپ و دست راست را روی زانوی راست نگه دارید. نقطه دقیق آن انتهای انگشت کوچک قرار دارد.

ماساژ دادن:

۱. قبل از آغاز کمی استراحت کنید. راحت بنشینید و در حالی که نفس عمیق می کشید روی وضعیت خود تمرکز کنید.
۲. این نقطه را با حرکات دایره ای در جهت عقربه های ساعت و ۹ بار در هر پا، ماساژ دهید.
۳. این ناحیه را با انگشتان یا استفاده از غلاتی مانند گندم، چاودار یا برنج ماساژ دهید.
۴. ترجیحا این ماساژ را هنگام صبح، انجام دهید چون قبل از خواب می تواند باعث بی خوابی شود.

آشپزی

مواد لازم:

۱. تخم مرغ - ۳ عدد
۲. پنیر خامه ای - ۳ قاشق غذاخوری
۳. بکینگ پودر - یک چهارم قاشق مربا خوری

مواد دلخواه:

۴. عسل - یک قاشق غذاخوری
۵. نمک
۶. پودر سیر
۷. رزماری

طرز تهیه:

۱. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.
۲. زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا کنید.
۳. در یک کاسه زرده، پنیر و عسل را مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود.



۴. در ظرف دوم، یک چهارم قاشق مربا خوری بکینگ پودر را به آرامی و به تدریج به سفیده اضافه کنید و هم بزنید تا پف کند و شکل بگیرد.

۵. زرده تخم مرغ را به سفیده اضافه کنید. این کار باید به دقت و به آرامی انجام شود تا پف مواد نخوابد.

۶. با قاشق و با فاصله مواد را در سینی حاوی کاغذ روغنی بریزید و در صورت تمایل کمی رزماری روی آن بپاشید و به مدت ۲۰-۱۷ دقیقه در فر بگذارید؛ سپس به مدت یک دقیقه زیر گریل قرار دهید تا کمی طلایی شود.

۷. سینی را از فر در بیاورید و بگذارید کمی سرد شود.

۸. این نان را می توان به عنوان عصرانه یا صبحانه با پنیر، مربا و... میل کرد.

