

پزشکان معتقدند که بیش از نیمی از بیماران مبتلا به صرع با مصرف دارو به مدت ۳ تا ۵ سال بهبود می یابند و بقیه نیازمند جراحی هستند. البته جراحی نیز برای نیمی از بیماران موثر است. این بیماران می توانند با درمان مناسب، بیماریشان را کنترل کنند و زندگی خوبی داشته باشند. به گزارش آفتاب، صرع یک بیماری مزمن است که در آن حمله های تشنج به اشکال خاصی ایجاد می شود. صرع انواع مختلفی دارد که بر حسب چگونگی خصوصیات بالینی یا الکتروفیزیولوژیک نوار مغز به دو دسته تقسیم می شود.



تاثیر نامناسب مصرف زیاد قرص آهن

ماهی، آجیل و دانه ها، تخم مرغ و میوه خشک است. اغلب مردم قرص آهن را برای درمان کم خونی ناشی از کمبود آهن و رفع احساس خستگی مفرط مصرف می کنند. مصرف ۱۷ میلی گرم یا کمتر نمی تواند به افراد سالم ضرر برساند اما برای افرادی که از کم خونی رنج می برند دوز استاندارد ی که تجویز می شود متفاوت است به عنوان مثال این میزان در انگلیس ۲۰۰ میلی گرم است. محققان تاثیر مصرف زیاد قرص آهن را روی لایه درونی رگ ها آزمایش و مشاهده کردند که طی ۱۰ دقیقه سلول ها دچار آسیب می شود. زیرا سیستم ترمیمی دی ان ای آنها فعال شده و شش ساعت نیز فعال می ماند. تمامی سلول های سیستم ترمیمی دی ان ای را دارند که هر نوع مشکلی را می تواند ترمیم کند. اما با افزودن آهن این سیستم ها باید سخت تر کار کند. این امر نشان می دهد که نسبت به آن چه تصور می شد، سلول ها نسبت به آهن حساس تر هستند. از آن جایی که این قرص برای سلامت اغلب بیماران لازم است با مشورت پزشک مصرف شود.

غذایی می تواند بسیار دشوار باشد. منابع خوب آهن شامل سبزیجات با برگ تیره، برنج قهوه ای، گوشت و

که همان میزان اسفناج حاوی ۲/۷ میلی گرم است. لذا دریافت کردن بیش از ۲۰ میلی گرم آهن از طریق برنامه

مترجم: علیرضا – محققان انگلیسی هشدار داده اند که مصرف قرص آهن می تواند طی ۱۰ دقیقه به بدن آسیب برساند. به نقل از سایت دیلی میل، نتایج آزمایش ها نشان می دهد که این ماده به سرعت به رگ های خونی آسیب می رساند.

این بررسی نشان می دهد، قرص آهن می تواند ۱۰ برابر آهن مورد نیاز را وارد سیستم گردش خون کند. از این رو ضروری به نظر می رسد که پزشکان در تجویز این قرص دقت بیشتری داشته باشند. آهن یک عنصر اساسی برای زندگی است. بسیاری از زنان آن را پس از زایمان برای درمان کم خونی مصرف می کنند. کم خونی ناشی از پایین بودن میزان این ماده معدنی ایجاد می شود. به گفته متخصصان مردان به طور متوسط نیاز به روزی ۸/۷ میلی گرم و زنان در دوران قاعدگی نیاز به حدود ۸/۸ میلی گرم دارند. زنان باردار نیز برای رشد جنین به این ماده کانی نیاز پیدا می کنند. زنان نسبت به مردان نیاز به آهن بیشتری دارند تا سالم بمانند. یک صد گرم استیک حاوی ۳ میلی گرم آهن است در حالی

بیشتر بدانیم

آلوده ترین عضو بدن انسان کدام است؟

خانه می آوریم که باید با دوش گرفتن آن ها را بر طرف کنیم. این ذرات کوچک اگر وارد غذا و داخل بدن ما شود، می تواند بسیار خطرناک باشد. شاید برایتان جالب باشد که بدانید ناف آلوده ترین و کثیف ترین بخش بدن است و با وجود شستن مو و پوست همچنان آلوده می ماند. ناف تنها قسمتی از بدن است که بعد از این که از حمام بیرون می آید همچنان تمیز نشده است. شست وشوی ناف سخت است و در واقع دسترسی به آن و تمیز کردن آن کمی مشکل ساز است؛ به همین دلیل با کتری های می تواند به راحتی در آنجا تکثیر شود.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که اگر افراد هر روز هم دوش بگیرند، همچنان قسمتی از بدن آن ها به طور کامل تمیز و پاکیزه نمی شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بهداشت فردی بخش مهمی از زندگی هر فردی است که برای حفظ سلامت عمومی بدن باید آن را رعایت کند. قسمتی در بدن وجود دارد که بیش از ۶۷ نوع باکتری روزانه در آن به وجود می آید و زندگی می کند و اگر افراد روزانه و به طور منظم هم دوش بگیرند، این قسمت باز هم به طور کامل تمیز نمی شود. ماز طریق لباس و پوست و موی خود با کتری های فراوانی را با خود به

جدول سلامت

انتخاب بشقاب تنقلات سالم

مصرف تنقلاتی مانند چیپس، پنک، نوشابه یا پیتزا می تواند باعث افزایش وزن شود. در این مطلب چند نوع از تنقلات خوشمزه و سالم را معرفی می کنیم:

به جای چیپس های سرخ شده می توانید از سبزیجات استفاده کنید. مصرف یک پیمانه از این سبزیجات تنها ۵۰ کالری وارد بدن می کند. شما می توانید از هویج های ترد، گل کلم، کرفس، نخود فرنگی، کلم برو کلی و فلفل استفاده کنید. به جای این که از سبزیجات سرخ شده استفاده کنید، بهتر است آن ها را بپزید تا کالری کمتری داشته باشد.

آشپزی

■ مواد لازم:

- آرد – یک و نیم پیمانه
- پودر کاکائو – ۳ قاشق غذا خوری
- شکر – یک پیمانه
- جوش شیرین – یک قاشق مربا خوری
- نمک – نصف قاشق مربا خوری
- سرکه سفید – یک قاشق مربا خوری
- وانیل – کمی
- روغن مایع – ۵ قاشق غذا خوری
- آب – یک پیمانه

■ طرز تهیه:

- فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.
- قالب مناسب را کمی چرب کنید و کنار بگذارید.
- تمامی مواد خشک را با هم مخلوط کنید. سپس سه حفره، دو عدد کوچک و یک عدد بزرگ در مواد خشک ایجاد کنید.
- سرکه را دریکی و وانیل را در دومین حفره کوچک و روغن را در حفره بزرگ بریزید.
- روی تمامی مواد آب بریزید و با چنگال هم بزنید تا یکدست شود.
- مواد را در قالب بریزید و به مدت ۳۵ دقیقه در فر بپزید.
- کیک را با شکلات آب شده تزئین کنید.



مورتتان را با عسل بشوید

عسل ماده ای معجزه آسا و پر خاصیت است که می تواند پوست را شفاف، درخشان و شاداب کند و مشکلات پوستی را بر طرف کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، داشتن پوستی زیبا، شفاف و صاف آرزوی هر فردی است و داشتن چنین پوستی راحت نیست. راه حل مشکل بسیاری از زنان که مدام از مشکلات پوستی همچون آکنه رنج می برند عسل است. آن ها باید به جای صابون صورتشان را با عسل بشویند. متخصصان زیبایی نیز خواص معجزه آسای عسل را بر پوست تایید می کنند. شوینده های صورت همچون صابون و شامپو بدن به علت داشتن مواد شیمیایی می تواند پوست را خشک کند و به آن آسیب برساند. برخلاف شوینده های شیمیایی، عسل که سرشار از آنتی اکسیدان است، می تواند به راحتی ناخالصی های

بهداشت پوست

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات در باره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا

به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکرو» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

س: زنی ۳۰ ساله ام که بیش از یک سال است با وزنه تمرین می کنم. همیشه کاملاً سالم بودم اما اخیراً متوجه شده ام که در موارد نادری، هنگام کار با وزنه یا انجام دادن هر نوع ورزش شدید، دچار پرش ضربان قلب می شوم. آیا این خطرناک است؟

ج: این احساس می تواند بسیار نگران کننده باشد؛ بنابراین بهتر است به یک متخصص قلب مراجعه کنید. بد نیست بدانید که ضربان قلب اغلب احساس نمی شود، اما وقفه در ریتم قلب باعث می شود ضربان پس از مکت شدت پیدا کند.

این امر می تواند یک حس پرش در قلب ایجاد کند که فرد به عنوان پرش ضربان قلب آن را حس می کند. این حالت ممکن است در حین تمرین شدیدتر احساس شود. البته ممکن است که در مورد شما یک حالت طبیعی باشد. اما انقباض زودرس عروقی، ضربان قلب غیر طبیعی که به نظر تپش قلب به نظر می آید، می تواند خطرناک باشد.

گاهی ورزش می تواند بیماری هایی را که آشکار نیست، آشکار کند. به احتمال زیاد به یک تست قلب احتیاج دارید تا مشکل مشخص شود.

س: چرا هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوم دچار درد غشرو فگوش می شوم؟

ج: اگر درد طی روز از بین می رود، به احتمال زیاد دلیل این مشکل شیوه خوابیدن است. خوابیدن به پهلو ی چپ برای مدت طولانی باعث فشار آمدن روی غشروف گوش می شود که درد ایجاد می کند. اگر چنین است، سعی کنید به پهلو ی راست یا به پشت بخوابید و ببینید فرقی می کند یا نه. اگر متوجه چیز غیر عادی روی پوست گوش مانند جوش، احساس گرما یا قرمز یا آبی شدن پوست شدید، بلافاصله آن را به پزشک اطلاع دهید.

همچنین، اگر متوجه شدید که نقاط دیگری از بدنتان به ویژه قسمت های تحتانی بدن و نوک بینی درد دارد یا به رنگ آبی تغییر رنگ داده، این دو با یکدیگر ممکن نشان دهنه یک مشکل در گردش خون باشد. هر چند که فکر نمی کنم مشکل جدی داشته باشید.

طب سنتی

نبوغ، خلاقیت زیاد و روحیه مدیریتی، نشانه گرمی مزاج است

نبوغ و خلاقیت زیاد، توان و روحیه مدیریتی، جرأت و جسارت زیاد نشانه گرمی مزاج است. اغلب دارندگان مشاغل اداری سرد مزاج و دارندگان مشاغل بازاری و کشاورزی گرم مزاج هستند. به گزارش تسنیم، مهدی کریمی دستیار تخصصی طب سنتی درباره ویژگی های مزاج های مختلف اظهار کرد: مزاج شناسی صحیح بیمار، به طبیب برای تجویز نسخه مناسب، کمک می کند. به گفته وی صورت خشک و اندام پاریک، قلمی و بدون گوشت نشان از خشکی مزاج و برخلاف آن نشانه مزاج تر، همچنین رنگ صورت زرد نشانه صفر، رنگ سفید نشانه بلغم و رنگ تیره نشانه غلبه سوداست و رنگ سرخ و سفید یا گندمی نشانه غلبه دم است. این دستیار تخصصی طب سنتی افزود: وجود فکر زیاد نشانه غلبه سودا، تمایل به خوردن ترشی ها نشانه غلبه گرمی و میل به شیرینی نشانه مزاج سرد است. وی اضافه کرد: مثلاً واریس، واریکوسل، بدبینی، وسواس داشتن، عصبی شدن، زود جوش آوردن، خواب رفتن دست و پانشان دهنده غلظت خون و افزایش سوداست، همچنین اهل ورزش بودن نشانه گرمی مزاج است.

پزشکی

چرا مردان زودتر از زنان دچار بیماری قلبی می شوند؟

کم تحرکی یکی از عوامل تپش قلب است و جنسیت نیز از عوامل خطر غیر مداخلانه در بروز بیماری های قلبی عروقی است به طوری که مردان با اختلافی ۱۰ ساله، زودتر از زنان ممکن است دچار بیماری قلبی شوند.

به گزارش ایسنا، دکتر حمیدرضا رشیدی نژاد فوق تخصص قلب و عروق با بیان این که باید با فعالیت فیزیکی مناسب، متابول و مداوم زمینه تپش قلب را در افراد کمر کرد، گفت: بر حسب این که کدام قسمت قلب درگیر شده باشد، نوع بیماری هم متفاوت است. بنابراین آنچه بیشتر گریبانگیر جامعه بزرگسال است و مردم را متاثر می کند، بیماری های عروقی قلب است که علت اصلی مرگ و میر نیز به شمار می رود.

وی افزود: در عوامل خطری که فرد به طور ژنتیکی به ارث می برد یا این که در فرد وجود دارد، شاید نتوان مداخله ای کرد اما یک سری عوامل خطر وجود دارد که قابل مداخله پزشکی است. از عواملی که قابل مداخله نیست، می توان به سابقه فامیلی و این که فرد به صورت ژنتیکی مستعد تنگی عروق و بیماری قلبی و عروق است، اشاره کرد. زمینه ژنتیکی ایجاب می کند که فرد پیگیر بیماری باشد و به این ترتیب عوامل خطری را که در بیمار قابل مداخله است، تعدیل کرد. وی سن بیمار را از دیگر عوامل خطری عنوان کرد که قابل مداخله نیست و افزود: هر چه سن بالاتر رود خطر بیماری قلبی فرد بیشتر می شود و این موضوع قابل مداخله نیست.

