

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا پورمازار

جراح و متخصص بیماری‌های چشم

**۲۶ ساله‌ام و مدت ۴ سال است که از عینک استفاده می‌کنم. از ۶ ماه پیش به دلیل انتخاب نامناسب عینک، چشم‌هایم گود افتاده است. لطفاً من را راهنمایی کنید.**

برخی از افراد مجبور به استفاده دایمی از عینک هستند، به‌همین دلیل انتخاب یک عینک مناسب بسیار حائز اهمیت است. گاهی ناخواسته مرکز دید فرد محدود به مرکز عدسی عینک خواهد شد به‌همین دلیل میدان دید به‌صفحه عینک محدود می‌شود. این در حالی است که ماهیچه‌های دور چشم نیز مانند دیگر ماهیچه‌های بدن نیازمند تحرک است، در غیر این صورت دچار تنبلی خواهد شد. به‌دنبال این تنبلی، تضعیف عملکرد حتی کوچک‌تر شدن ماهیچه‌های اطراف چشم را خواهیم داشت.

دلایل مختلفی از جمله تغییرات هورمونی بی‌خواهی‌های مداوم، تغییرات وزن یا تغییرات آنزیم‌های کبدی می‌تواند باعث ایجاد حلقه‌ای تیرهرنگ در اطراف چشم شود و چشمان شما گود نشان داده شود بنابراین عینک تأثیری بر ایجاد گودی در اطراف چشمان شما نخواهد داشت.

ویژگی عینک مناسب

تأثیر عینک نامناسب افزون بر حالت چشم بر دیگر بخش‌ها از جمله شبکه‌بسیار زیاد است. هر فردی باید عینک خود را با توجه به برخی استانداردها انتخاب کند تا مانع از آسیب به چشم‌ها شود. از مغازه‌هایی خرید کنید که دارای مجوزهای لازم از سوی وزارت بهداشت باشد. برخی عدسی‌ها نیازمند فریم‌هایی خاص است برای مثال عدسی آستیگماتیسم به دلیل شکل استوانه‌ای آن، باید روی فریم مناسبی سوار شود. انداز فریم عینک را متناسب با صورت خود انتخاب کنید. از فریم‌هایی با قاب بزرگ استفاده کنید. تمام مواردی که به آن‌ها اشاره شد در کنار یکدیگر قرار می‌گیرد و باعث می‌شود تا یک انتخاب صحیح داشته باشید.

تازه‌ها

بعد از ورزش سنگین، تصمیم‌گیری ممنوع!

این تجربه‌ای همگانی و آشنا برای بسیاری از ماست؛ این که اگر تازه حال ورزش نکرده‌اید، به یک باره و بدون آمادگی، ورزش سنگین را شروع کنید، در این شرایط عضلات شما درد می‌گیرد و تا چند روز ممکن است نتوانید راحت حرکت کنید اما پژوهشگران مرکزی در پاریس می‌گویند: «بعد از ورزش سنگین و ناگهانی، این فقط عضلات شما نیستند که تحت فشار قرار می‌گیرند، بلکه مغز شما نیز تحت فشار بوده و بهتر است تصمیم‌های حساس زندگی‌تان را بعد از ورزش سنگین نگیرید.»

**تغییرات در مغز در نتیجه تمرین سنگین** در این مطالعه ۳۷ ورزشکار حرفه‌ای شرکت داشتند و برنامه‌تمرینی برای آن‌ها به‌شکلی طراحی شده بود که برخی از روزها، تمرین بسیار سنگین و برخی از روزها سبک‌تر انجام می‌دادند. در کنار تمرین‌های ورزشی، ورزشکاران از نظر شناختی نیز ارزیابی می‌شدند. تصویربرداری‌های مغزی و نحوه پاسخ‌گویی ورزشکاران به سؤالات نشان داد؛ در روزهایی که تمرین بسیار سنگین بود، میزان خون‌رسانی به بخش‌های کناری لب پیشانی در مغز کم می‌شد و توان تصمیم‌گیری در ست‌در آن‌ها کاهش می‌یافت. لب‌پیشانی مغز مایخشی است که بیشترین فعالیت را در زمان تصمیم‌گیری دارد و به‌ما امکان بررسی اطلاعات و تجزیه و تحلیل آن‌ها را می‌دهد. از سویی زمانی که ورزشکاران بسیار خسته بودند، میزان تصمیم‌گیری‌های تکانشی آن‌ها افزایش و تمایل آن‌ها به دریافت پاداش کوچک‌تری فوری در مقابل دریافت پاداش بزرگ‌تر اما با تاخیر، افزایش می‌یافت. باتوجه به نتایج این مطالعه، بهتر است به‌دو نکته توجه داشته باشیم: ۱- از تصمیم‌گیری‌های مهم در روزهایی که ورزش سنگین با فعالیت بدنی زیادی داشته‌اید، خودداری کنید، چرا که توان تحلیل اطلاعات در مغز شما کاهش می‌یابد.

۲- اگر به نیت کاهش وزن، ورزش می‌کنید، درباره برنامه تغذیه خود پیش از آغاز ورزش تصمیم بگیرید و در اوج خستگی سراغ انتخاب مواد غذایی نروید، چرا که مقاومت شما در برابر انتخاب‌های غلط در این شرایط می‌تواند کاهش یابد. منبع: سایت Dailymail

به مناسبت ۷ مهر؛ روز جهانی «قلب»

# مراقب نبض زندگی باشیم



بزشکی

**مریم سادات کاظمی | مترجم**  
**قلب انسان در هر دقیقه بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان دارد که ریز مغذی‌ها و اکسیژن را از طریق عروق خونی به اندام‌ها می‌رساند. حتی چند ثانیه اختلال در عملکرد آن به سرعت در اندام‌های آسیب‌های جبران‌ناپذیر می‌شود.**

بیماری‌های قلبی؛ رتبه اول تهدید سلامت

بیماری‌های قلبی، عروقی عامل حدود ۳۰ درصد آمار مرگ و میر در جوامع مختلف است که به نظر می‌رسد بیش از ۲۳ میلیون فوت در سال مربوط به این بیماری‌ها باشد. تا پیش از جنگ جهانی اول، این بیماری‌ها دومین عامل فوت محسوب می‌شد، زیرا بیماری‌های عفونی تهدید جدی سلامت بود اما طی دهه‌های اخیر، با کنترل بیماری‌های عفونی و افزایش امید به زندگی این مسئله بارزتر شد. در واقع زمینه ابتلا به اختلالات قلبی، عروقی با افزایش سن افزایش می‌یابد به طوری که مثلاً خطر آنفارکتوس قلبی در ۶۰ سالگی نسبت به ۴۰ سالگی، ۹ برابر است.

علل زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی

عوامل زیادی در بروز این بیماری‌ها نقش دارد که اگر چه برخی مانند افزایش سن اجتناب‌ناپذیر است اما بیشتر عوامل مربوط به سبک زندگی است. فعالیت بدنی منظم (۳۰ دقیقه ورزش روزانه)، پرهیز از چاقی، تغذیه سالم و ترک سیگار از مهم‌ترین اصول زندگی سالم است که تأثیر جدی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی دارد.

البته باید اشاره کرد که علل شناخته‌شده، حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد زمینه‌های خطر را در بر می‌گیرد و به همین دلیل همیشه گزارش‌هایی از بروز آنفارکتوس قلبی در افراد کاملاً سالم و بدون هیچ زمینه‌بیماری

وجود دارد.

**آیا مردان نسبت به زنان آسیب‌پذیرترند؟**  
تغییرات هورمونی خانم‌ها پس از یائسگی و توجه بیشتر آن‌ها به اصول سلامت در مقایسه با آقایان مهم‌ترین عللی است که آمار بیماری‌های قلبی، عروقی در مردان را افزایش می‌دهد. البته محققان براین باورند که احتمال خطر در خانم‌ها نباید بی‌اهمیت تلقی شود چرا که این بیماری‌ها در همه جوامع، اولین عامل مرگ و میر است.

ابتلا به دیابت یا پرفشاری خون در دوران بارداری یائسگی پیش از ۴۵ سالگی و ابتلا به آندومتروز می‌تواند زمینه بروز بیماری‌های قلبی، عروقی را در خانم‌ها تشدید کند. بنابراین ضرورت دارد خانم‌ها نیز به طور جدی این مسئله را مدنظر قرار و مراقبت‌های لازم را انجام دهند.

امید به درمان‌های نوین

در کنار پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه درمان بیماری‌های قلبی، عروقی، محققان کاربرد سلول‌های بنیادی در ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده به دلیل آنفارکتوس قلبی را روش درمانی امیدبخش در آینده می‌دانند. به عقیده آن‌ها این روش به خصوص در باره ترمیم عروق خونی بسیار مؤثر است که پس از بررسی‌های تکمیلی می‌تواند وضعیت بسیاری از مبتلایان را بهبود بخشد.

منبع: www.interpharma.ch

کافه سلامت

## تقلاتی که دندان‌پزشکان هرگز توصیه نمی‌کنند!

بسیاری از ما از سلامت دهان و دندان خود، حتی در حد روزانه دو بار مسواک‌زدن، هم غفلت می‌کنیم. آن‌چه‌ما می‌خوریم نقش مهمی در سالم نگه داشتن دندان‌های ما دارد و تغذیه خوب برای دندان ضروری است. اگر شما هم دندان‌هایی سالم و سفید می‌خواهید، از خوردن مکرر

موادی که در ادامه این مطلب آورده‌ایم، خودداری کنید.

پاپ‌کورن یا ذرت بوداده

شاید تماشای یک فیلم جذاب به‌همراه این اسنک لذت بخش باشد اما خوردن پاپ‌کورنی که به‌خوبی پخته نشده، نه تنها ممکن است موجب شکستن دندان‌ها

شود، بلکه باعث ایجاد درد د لته هم می‌شود.

نوشیدن قهوه

اگر به‌مصرف نوشیدنی به‌ویژه از نوع کافئین‌دار آن عادت دارید، باید بدانید قرار گرفتن مداوم در معرض قند این نوشیدنی‌ها طی یک ساعت یا بیشتر، کار بزرگی را برای مبارزه با قند و اسیدهای تولید شده توسط باکتری‌های موجود در دهان دشوار می‌کند.

ترفند‌ها

## سرخ کردن بادمجان با کمترین روغن

بانوان

یکی از مواردی که همیشه برای خانم‌ها مسئله‌ساز است استفاده از روغن زیادی

است که برای سرخ کردن بادمجان به‌کار می‌رود. اگر رژیم‌دارید یا حفظ‌ارزش غذایی مواد خوراکی برای شما اهمیت دارد و از خوردن غذاهای پر روغن پرهیز می‌کنید، در ادامه ترفندهایی کاربردی برای مصرف کم روغن ارائه کرده‌ایم:

**۱) اولین و مهم‌ترین نکته این است که همیشه بادمجان تازه و کم‌تخم خریداری کنید.** بادمجان هر چه کهنه‌تر باشد روغن بیشتری جذب می‌کند و احتمال تلخ بودن آن نیز بیشتر است.

**۲) اگر از کیفیت بادمجانی که خریداری کرده‌اید مطمئن نیستید قبل از سرخ کردن کمی از گوشت بادمجان را جدا و آن را مزه کنید تا اگر تلخ باشد متوجه شوید.**

**۳) قبل از سرخ کردن بادمجان‌ها، آن‌ها را پوست بگیرید و بعد برش‌های آن را نمک بپاشید** یا دست کم نیم ساعت داخل آب نمک بگذارید تا تلخی آن خارج شود. هر چه بادمجان داخل آب با نمک فراوان بیشتر بماند در هنگام سرخ کردن روغن کمتری جذب می‌کند.

**۴) روش دیگر این که قبل از سرخ کردن بادمجان، مقداری آب با کمی نمک را در قابلمه بجوشانید بعد از جوش آمدن، برش‌های بادمجان را درون آن بریزید و اجازه دهید به مدت ۳-۲ دقیقه در قابلمه بماند و بعد آن‌ها را آبکش کنید.**

**۵) بعد از خارج شدن آب اضافی، بادمجان‌ها را سرخ کنید.** در این روش بادمجان کمی نرم‌تر می‌شود.

**۶) برای مصرف کمتر روغن هنگام سرخ کردن بادمجان، ابتدا آن‌ها را در تابه بدون روغن کمی تفت دهید و بعد با روغن سرخ کنید.**

**۷) روش عجیب دیگری که پیشنهاد شده این است که قبل از سرخ کردن بادمجان، روی سطح آن را در حد یک لایه خیلی نازک، سفیده تخم مرغ بکشید و بعد در تابه‌ای با روغن کم سرخ کنید.** گویا در این روش اصلاً بادمجان بوی سفیده تخم مرغ نمی‌گیرد. (ابتدا بایک بادمجان امتحان کنید.)

**۸) روش دیگر این که بعد از پوست گرفتن، بادمجان‌ها را نصف کنید و با فرچه‌روی آن روغن بمالید و در تابه‌ای بدون روغن سرخ کنید.** می‌توانید موقع سرخ کردن بادمجان از ابتدا در تابه‌را بگذارید تا مقدار کمی روغن جذب بادمجان شود.

منابع: ترفند‌های خانه‌داری از صفحات اینستاگرام/رکتا/سیمرغ

آب لیموی داغ

نوشیدن آب لیموی داغ، اگر چه به اعتقاد بسیاری از افراد در صبح، فواید زیادی دارد، اما به عقیده دندان‌پزشکان این نوشیدنی برای دندان‌ها مضر است. در واقع مصرف مکرر نوشیدنی و غذاهای اسیدی به مرور مینای دندان را از بین می‌برد و به لایه‌های درونی‌تر دندان‌ها همان عاج دندان که حساس‌تر است، آسیب می‌رساند.

سلامت

## اگر عمر طولانی می‌خواهید

تحقیقات نشان داده‌اند که هرگز برای شروع عادات سالم، دیر نیست. شما خواه در دهه ۲۰ یا ۳۰ زندگی‌تان باشید یا در آستانه دهه ۶۰، ۷۰ یا بیشتر، چندین کار وجود دارد که می‌توانید برای افزایش طول عمر‌تان انجام دهید:

سیگار را ترک کنید

اگر یک فرد سیگاری هستید، می‌دانید که ترک کردن چقدر می‌تواند سخت باشد. ترک مصرف دخانیات قابل پیشگیری‌ترین علت مرگ است.

از بی‌حرکت نشستن، دست بردارید

ممکن است برای گذاشتن برنامه ورزش در روال روزانه‌تان مجبور باشید تلاش آگاهانه‌ای انجام دهید اما ۱۵ دقیقه فعالیت برای سه سال زندگی بیشتر مانند یک معامله طول عمر به نظر می‌رسد.

کینه‌ها را کنار بگذارید

سطوح هورمون استرس هنگامی که شما استرسی یا عصبانی هستید، افزایش می‌یابد و آثار منفی روی قلب، متابولیسم و سیستم ایمنی می‌گذارد. در تعدادی از مطالعات کورتیزول بالا با مرگ و میر بیشتر مرتبط دانسته شده است.

استرس را متوقف کنید

استرس مانند خشم به بدن شما آسیب می‌رساند و ممکن است در واقع عمرتان را کوتاه کند. با تلاش

برای کاهش استرس، شما می‌توانید سلامت‌تان را در درازمدت و همچنین کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشید.

غذاهای فراوری شده ممنوع

یکی از تغییرات عمده رژیمی که در طول ۳۰ سال گذشته در کشورهای بسیاری اتفاق افتاده است، تغییر به سمت مصرف غذاهای فراوری شده بیشتر است. در این فرایند افزایش ناخواسته در مصرف میزان سدیم، چربی اشباع، قند و کاهش فیبر هم اتفاق افتاده است.



آشپزِ روزن

غذای اصلی



## پاستا با مرغ طعم‌دار مناسب رژیم

- پاستای پنه - ۴۵۰ گرم
- سینه مرغ - ۲ عدد
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- سیر خرد شده - ۳ حبه
- فلفل قرمز خرد شده - یک چهارم قاشق چای خوری
- روغن زیتون - ۳ قاشق غذاخوری
- جعفری خرد شده - ۳ قاشق غذاخوری
- آب لیموی تازه - نصف پیمانه
- پنیر پارمزان رنده شده - نصف پیمانه

● پاستا را به آب و نمک در حال جوش اضافه کنید. ● طبق زمانی که روی بسته آن نوشته‌اید کشی کنید. تکه‌های مرغ را با کمی نمک و فلفل مزه‌دار کنید و روی گریل یا در یک تابه مناسب که کمی ته‌آن با روغن چرب شده است، کباب کنید تا طلایی رنگ شود و کامل بپزد. سپس آن‌ها را داخل یک بشقاب بگذارید و به اندازه‌های انگشتی خرد کنید. ● می‌توانید سینه مرغ را با طعم‌زوماری گریل کنید. ● سه قاشق روغن زیتون را

داخل یک قابلمه مناسب بریزید و آن را روی حرارت بگذارید.

● سیر را به‌همراه فلفل قرمز به آن بیفزایید و روی حرارت کمی تفت دهید. ● سپس پاستای پخته‌شده را در آن بریزید و حرارت را خاموش و مواد را کامل زیرورو کنید. ● پاستا را به یک کاسه بزرگ منتقل و تکه‌های مرغ را به آن اضافه کنید. آن را با کمی نمک و فلفل مزه‌دار کنید و جعفری خرد شده و آب لیمو را بیفزایید. ● قبل از سرو، پنیر پارمزان رنده‌شده را روی آن بریزید.