



آنتی کرونا

کاهش ماده خاکستری مغز در بیماران کرونایی

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد حجم ماده خاکستری مغز در بیماران کرونایی کاهش می یابد. به گزارش مهر، نتایج تحقیقات محققان دانشگاه بر سیای ایتالیا و دانشگاه ایالتی جورجیا آمریکا نشان می دهد بیماران کرونایی که تحت اکسیژن درمانی قرار می گیرند یا تب را تجربه می کنند در قسمت شبکه گیجگاهی قدامی مغز دچار کاهش ماده خاکستری مغز می شوند. به طور معمول ماده خاکستری مغز برای پردازش اطلاعات در مغز حیاتی است و وضعیت غیر طبیعی میزان ماده خاکستری ممکن است بر عملکرد و ارتباط نورون ها تأثیر بگذارد.

زیبایی

همه چیزهایی که باید راجع به فیلر بینی بدانید

مهاسکسئوی

خبرنگار

اگر به دلیل شکستگی یا قوز زیاد، از فرم بینی خود ناراضی هستید؛ حتما در بین روش های اصلاح فرم بینی مثل رینوپلاستی اسم فیلر بینی هم به گوش تان خورده است. اما این روش چیست و برای چه نوع بینی هایی استفاده می شود. چه مزایا و معایبی دارد. در ادامه به بررسی این روش می پردازیم.

فیلر بینی چیست؟

فیلر به ترکیبات مختلفی گفته می شود که از خاصیت حجم دهنده گی و پرکنندگی بر خور دارند؛ که به اصطلاح به آن ژل می گویند. فیلر هیالورونیک امروزه به عنوان پرکاربردترین ژل مورد استفاده قرار می گیرد و دلیل محبوبیت آن سازگاری با پوست انسان است و البته عوارض بسیار کمی هم دارد.

● **چه کسانی گزینه خوبی برای تزریق هستند**
تزریق فیلر بینی برای هر کسی انتخاب مناسبی نیست و فقط برای افرادی استفاده می شود که بینی کوچکی دارند و دچار قوز هستند. این اشخاص با این روش می توانند بینی خود را صاف و فرم بینی خود را اصلاح کنند.

مزایا و معایب فیلر بینی

بدن یک فرد ممکن است در برابر تزریق فیلر واکنش دفاعی داشته باشد و در نتیجه علایم مختلفی نظیر تورم، کبودی، خونریزی و عفونت بروز کند. یکی از اتفاقات مرسوم در این روش عفونت کردن است. عیب دیگر این روش موقتی بودن آن است و شما باید حداکثر بعد از شش ماه آن را تمدید کنید.

البته نحوه تزریق و نوع ژل نیز بسیار مهم است. پس حتما اگر با پذیرفتن تمام خطرات و دردهای احتمالی تصمیم به تزریق فیلر با ژل بینی دارید از یک متخصص خوب کمک بگیرید اما اگر بینی شما مورد مناسبی برای تزریق فیلر باشد این روش مزایایی هم دارد از جمله این که نسبت به جراحی بینی هزینه های کمتری دارد، غیر تهاجمی است، به دوره ریکاوری و استراحت نیاز ندارد و بلافاصله بعد از تزریق می توانید نتایج آن را مشاهده کنید.

مراقبت های لازم پس از تزریق فیلر

از لمس ناحیه درمان تا ۶ ساعت بعد خودداری کنید. بعد از آن می توانید محل را به آرامی با آب و صابون شست و شو دهید.
تازمانی که تورم و قرمزی اولیه بر طرف نشده است ناحیه تحت درمان را در معرض گرمای شدید (به عنوان مثال نور آفتاب) یا سرمای شدید قرار ندهید.

سواد سلامت

علامت پنهان افزایش قند خون

ابتلا به سکتة مغزی، بیماری قلبی و آسیب عصبی از پیامدهای افزایش قند خون کنترل نشده است

پزشکی

همان طور که می دانید قند خون انرژی مورد نیاز سلول های بدن را تامین می کند. به همین دلیل نوسان و به ویژه بالا رفتن قند خون باعث بروز مشکلات مزمن در بدن می شود. البته قند خون بالا علام مشخصی دارد که ممکن است از چشم ما دور بماند به همین دلیل توجه به علایم پنهان قند خون بالا اهمیت زیادی دارد. در ادامه به این علایم اشاره می کنیم:

کاهش سرعت بهبود زخم ها

دیابت منجر به عوارض عصبی یا به عبارتی آسیب عصبی می شود و به دنبال آن اختلال در گردش خون در ناحیه آسیب دیده و کند شدن روند بهبود زخم را به همراه دارد. به خصوص در پاها که به طور معمول جریان خون کندتر است.

تغییرات پوستی

تیرگی و ضخیم شدن پوست در نواحی مانند صورت، گردن، پاها و... می تواند در برابر مقاومت به انسولین هم بروز کند. تاول، عفونت و تغییر رنگ پوست می تواند نشانه ای از قند خون کنترل نشده باشد.

افزایش تشنگی و تکرر ادرار

ممکن است در هوای گرم احساس تشنگی کنید و متوجه تشنگی به دلیل افزایش قند خون خود نشوید، اما تشنگی در پی افزایش قند خون همراه با احساس خشکی دهان و تکرر ادرار نشانه بارز افزایش قند خون است. کلیه ها برای دفع گلوکز اضافه تلاش می کنند و به همین دلیل فرد تکرر ادرار را تجربه می کند. در این شرایط با این که بیمار آب زیادی می نوشد اما در معرض خطر کم آبی و سرگیجه قرار دارد.

گرسنگی بیشتر، وزن کمتر

جالب است بدانید با این که در نشانه های ابتلا به دیابت پر خوری ذکر می شود اما فرد دچار کاهش وزن ناخواسته می شود و این موضوع به دلیل در دسترس نبودن قند خون برای سلول های بدن است. بدن به ناچار از چربی و پروتئین برای تامین انرژی استفاده می کند و دچار کاهش وزن و تحلیل عضلانی می شود.

خستگی

در مبتلایان به دیابت نوع ۲ انسولین به راحتی به سلول های بدن وارد نمی شود و از طرفی عملکرد انسولین هم ممکن است دچار اختلال شده باشد. به همین دلیل قند به جای این که وارد سلول شود در خون باقی می ماند و همه این عوامل باعث احساس خستگی مزمن در فرد می شود.

تاری دید

برای داشتن بینایی قوی و شفاف باید جریان خون سالم در مویرگ های خونی چشم جریان داشته باشد. قند خون و همچنین فشار خون بالا به چشم ها صدمه می زند و تهدیدی برای بینایی است. دید غیر شفاف و لخته خون در چشم از آن مشکلاتی است که در صورت

بی حسی

قند خون کنترل نشده می تواند منجر به آسیب های عصبی و نوروپاتی دیابتی شود. نوروپاتی ابتدا باعث درد و سپس به تدریج باعث بی حس شدن پاها می شود.

مشکلات گوارشی

دیابت به اعصاب دستگاه گوارش هم آسیب می رساند. هنگامی که شکم شما در هضم غذا دچار تاخیر شود، شریاطی که به آن «تأخیر در تخلیه معده یا فلج ناقص دستگاه گوارش» گفته می شود، رخ می دهد.

مهم ترین دلیل ابتلا به دیابت پنهان

چاقی مهم ترین دلیل ابتلا به دیابت پنهان است و سبب افزایش مقاومت بدن نسبت به انسولین می شود. در نتیجه رعایت اصول تغذیه سالم و مناسب در پیشگیری از ابتلا به دیابت پنهان و دیابت نوع ۲ از اهمیت بسیاری برخوردار است.

افراد در معرض ابتلا

✓ افرادی که اضافه وزن دارند و چاق محسوب می شوند.

✓ افرادی که در خانواده (والدین یا خواهر و برادر) سابقه بیماری دیابت دارند.

✓ افرادی که در دوران حاملگی به دیابت بارداری مبتلا بوده یا نوزادی با وزن بیش از ۹ کیلوگرم به دنیا آورده اند.

✓ افرادی که فشار خون بالا دارند.

زنانی که دچار سندرم تخمدان پلی کیستیک هستند.

Everydayhealth، زندگی سالم

آشپزی هن

میان وعده

ناگت هویج و پنیر، میان وعده سالم کودک



هویج رنده شده - ۳۰۰ گرم

تخم مرغ - یک عدد

آرد سمولینا - ۲۰ گرم

سیر - ۲ حبه

نمک و فلفل سیاه - به مقدار لازم

پنیر - ۱۰۰ گرم

پیاز - یک عدد

پودر سوخاری - ۴۰ گرم

روغن - به میزان لازم

۱- هویج را پوست و بارنده درشت رنده کنید.

۲- پیاز کوچک را نگینی خرد کنید.

۳- پیاز را داخل یک تابه با کمی روغن تفت دهید و زمانی که کاراملی شد، هویج رنده شده و سیر له شده را به آن اضافه کنید و تفت دهید.

۴- صبر کنید تا هویج خنک شود سپس آن را داخل یک کاسه بزرگ بریزید و یک عدد تخم مرغ، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و مواد را هم بزنید.

۵- آرد سمولینا را اضافه کنید و مواد را با قاشق هم بزنید.

۶- با گوشت کوب برقی مواد را با هم مخلوط کنید تا یکدست شود و در ادامه ۱۰۰ گرم پنیر گودا یا چدار یا پنیر پیتزا را به مواد اضافه کنید و با قاشق هم بزنید.

۷- روغن سرخ کردن را در تابه بریزید. یک گلوله از خمیر بردارید و داخل آرد سوخاری بغلتانید و ناگت هویج را شکل دهید. سپس درون تابه بگذارید تا سرخ شود.

۸- ناگت های هویج پنیری سرخ شده را روی یک دستمال حوله ای قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

«آنفلوآنزای معده» را بیشتر بشناسیم

هستند. مطالعات قبلی نشان می دهد محلول های ضد عفونی کننده در نابودی ویروس کرونا به هیچ عنوان به اندازه شستن دست با آب و صابون موثر نیستند و نباید جایگزین هم شوند.

درمان آنفلوآنزای معده

هیچ درمان پزشکی برای آنفلوآنزای معده وجود ندارد و بیمار پس از حدود ۱۰ روز بهبود می یابد اما برخی عوامل در تسریع روند بهبود موثر هستند. از جمله نکاتی که باید برای بهبود این بیماری به آن توجه کرد این موارد است:

۱- نوشیدن آب کافی

۲- منع نوشیدن آب میوه های اسیدی مانند آب پرتقال

۳- منع مصرف لبنیات، کافئین، غذاهای تند، پرادویه و چرب و سیگار



سوء هاضمه

حالت تهوع

استفراغ

کاهش آب بدن

لرز

انسداد معده

احساس تشنگی بیش از حد

خشکی دهان

کاهش اشتها

سردرد

کاهش ادرار

کاهش وزن

هنوز دلیل ارتباط محلول های ضد عفونی کننده با بیماری های معده مشخص نیست و محققان به دنبال پاسخ این ارتباط

بیشتر بدانیم

هموروئید در زنان از علت تا درمان

مارال مرادی

خبرنگار

بانوان

بواسیر در زنان در واقع رگ های متورم در پایین ترین قسمت راست روده و مقعد است. بعضی اوقات دیوارهای این رگ های خونی به اندازه ای نازک می شود که رگ ها برآمده و تحریک می شود. بواسیریکی از رایج ترین علل خونریزی روده در زنان است. در ادامه علت های بواسیر و علامت های آن را بررسی خواهیم کرد.

نشستن طولانی مدت

قرار گرفتن طولانی مدت در یک وضعیت به خصوص حالت نشستن در زنان به سبب شغلی که دارند عضلات کف لگن را همیشه تحت یک فشار مداوم قرار می دهد.

یبوست یا اسهال مکرر

تغییرات هورمونی ایجاد شده طی سیکل ماهیانه زنان، آن ها را در معرض مشکلات گوارشی از جمله تجربه اسهال یا یبوست برای حداقل چند روز ابتدایی عادت ماهیانه قرار می دهد.

بلند کردن اجسام سنگین

توانایی و قدرت بدنی زنان به صورت طبیعی کمتر از مردان است. جابه جایی اجسام سنگین عضلات کف لگن زنان را زودتر از مردان تضعیف می کند.

بارداری و زایمان

زنان به دلیل بزرگ شدن شکم در بارداری و تغییرات هورمونی ناشی از آن بیشتر مستعد ابتلا به هموروئید هستند. عضلات کف لگن زنان به دلیل بارداری و زایمان تضعیف خواهد شد و همین ضعف عضلانی زمینه را برای ابتلا به این بیماری فراهم می کند. از طرفی بارداری فرد را مستعد ابتلا به یبوست های مزمن خواهد کرد.

استفاده مکرر از غذاهای شور یا تند

مواد غذایی پر نمک و فلفل با تأثیر بر فشار خون داخل عروقی فرد را مستعد بیماری بواسیر می کند.

کم تحرکی

زندگی شهرنشینی در زنان از جمله زنان خانه دار باعث کاهش میزان فعالیت جسمی روزانه آن ها شده است که نه تنها منجر به افزایش وزن و مشکلات بعدی آن با ایجاد فشار بر عضلات کف لگن خواهد شد، بلکه سرعت فعالیت دستگاه گوارش فرد را هم کند و یبوست فرد را تشدید می کند. متأسفانه، آگاهی نداشتن زنان از استعداد خود برای ابتلا به بیماری هموروئید و علل ایجاد کننده آن باعث شده است تا زنان جامعه بیشتر دچار این بیماری شوند و از آن رنج ببرند. در حالی که زنان می توانند با انتخاب شیوه صحیح زندگی و قرار دادن ورزش در برنامه های شخصی روزانه، سلامت جسمی خود را تضمین کنند و از ابتلا به این بیماری در امان بمانند.

علایم بواسیر در زنان

خونریزی، معمولاً بدون درد. بیمار معمولاً لکه های قرمزی روی دستمال توالت در هنگام تمیز کردن مقعد مشاهده می کند.

✓ خارش در منطقه مقعد

✓ درد در منطقه مقعد

✓ توده های بیرون زده از منطقه مقعد

✓ تورم در منطقه مقعد

✓ توده زن دیک مقعد؛ می تواند باعث آزار و ناراحتی شود.

✓ چکه کردن مدفوع (بدون این که شما بخواهید)

درمان خانگی بواسیر در زنان

راه هایی برای کاهش علایم بواسیر وجود دارد اما به طور کامل آن را از بین نمی برد.

✓ کرم ها و پمادها

✓ کرم ها و پمادها حاوی هیدروکورتیزون است.

✓ شست و شوی قسمت تأثیر پذیر

قسمت تأثیر پذیر را با آب گرم بشویید. از صابون استفاده نکنید. پس از حمام، منطقه تأثیر پذیر را با ششوار خشک کنید.

✓ پک یخ و کمپرس سرد

✓ استفاده از کمپرس سرد باعث کاهش تورم می شود.

✓ دستمال توالت مرطوب

✓ دستمال توالت خشک باعث بدتر شدن شرایط و بیماری می شود.

✓ مسکن ها برخی مسکن ها مانند آسپرین، ایبوپروفن و استامینوفن باعث کاهش درد می شود.

پیشگیری از بواسیر در زنان

اگر مدفوع همیشه نرم باشد احتمال بواسیر کاهش می یابد. احتمال بروز بواسیر بر روش های زیر کاهش می یابد:

✓ **تغذیه:** مصرف میوه، سبزیجات، غلات و مایعات باعث نرم شدن مدفوع می شود. سعی کنید غذاهای غنی از فیبر بخورید.

✓ **فشار آوردن:** در هنگام مدفوع کردن فشار زیادی به خود وارد نکنید، این کار باعث افزایش فشار روی رگ های مقعد می شود.

فعالیت فیزیکی

نشستن یا ایستادن در یک نقطه به مدت طولانی باعث افزایش فشار روی رگ ها می شود.

در تهیه این مطلب از سایت «بانوی ایران» کمک گرفته شده است