



دانستنی ها

معیار هایی برای تشخیص بیماری ام اس

روش های مختلفی برای شناسایی بیماری ام اس وجود دارد ولی هیچ کدام از این روش ها نمی تواند به تنهایی تشخیص بیماری را قطعی کند؛ هیچ مجموعه ای از علائم، تغییرات فیزیکی یا آزمایش های کافی برای تشخیص قطعی وجود ندارد و پزشک شما ممکن است نیاز داشته باشد که چندین آزمایش انجام دهد تا علل ممکن دیگری از علائم شمارا مشخص کند.

برخی علائم مشترک عبارت اند از:

- ✓ خستگی
- ✓ سرگیجه
- ✓ ضعف ماهیچه
- ✓ سفتی ماهیچه
- ✓ مشکلات تعادل
- ✓ رخوت یا سوزش
- ✓ مشکلات بینایی
- ✓ مشکلات مثانه یا روده
- ✓ اختلال عملکرد جنسی
- ✓ تغییرات شناختی
- ✓ تغییرات احساسی

زمانی که علائم اولیه ام اس بعد از ۵۰ سالگی رشد می کند، ام اس آغاز می شود، ممکن است زمان بیشتری طول بکشد تا پزشک علت بیماری را تشخیص دهد اگر آن ها را بعداً در زندگی پرورش دهید. برخی از علائم (MS) با شرایط مربوط به سن که می تواند در سن های بالاتر رشد کند، هم پوشانی دارد.

بهداشت

رابطه بین عرق کردن و برخی بیماری ها

تعریق بیش از حد می تواند نشانه بروز مشکلاتی اساسی برای سلامتی باشد. گاهی اوقات، تشخیص این تفاوت ممکن است دشوار باشد. تعریق بیش از حد می تواند نشانه اختلال پزشکی جدی تری باشد مانند حمله قلبی، عفونت، مشکل تیروئید یا حتی سرطان.

● فقط در شب عرق می کنید

اگر دمای اتاق خود را خنک نگه می دارید، از ملحفه های خنک استفاده می کنید و شب ها همچنان تعریق بیش از حد دارید، ممکن است به یک بیماری پزشکی زمینه ای دیگر مبتلا باشید. تعریق شبانه می تواند به معنای وجود برخی عفونت ها مانند سل یا آنفلوآنزا باشد.

● بی دلیل عرق می کنید

اگر پزشک تان احتمال ابتلا به تمام بیماری های زمینه ای بالقوه و دلایل دیگر (مانند خوردن غذاهای پر ادویه یا ورزش کردن) را رد کرده باشد، ممکن است غده های عرقی بیش فعالی داشته باشید. برخی افراد، غدد تعریقی بیش فعال دارند، بنابراین حتی کوچک ترین محرک محیطی نیز باعث تعریق آن ها می شود.

● کاهش وزن ناگهانی داشته اید

اگر به سرعت لاغر می شوید و بیش از حد عرق می کنید، ممکن است به پرکاری تیروئید مبتلا باشید. عفونت هایی از جمله سل و مونونوکلئوز و همچنین انواع خاصی از سرطان ها هم می تواند منجر به بروز این علائم شود.

● کل بدن تان عرق می کند

تعریق در کل بدن می تواند به واسطه اشکال مختلف هاپیر هیدروز ثانویه باشد که به سبب وجود یک اختلال یا مصرف دارویی به خصوص است. در عین حال، در هاپیر هیدروز اولیه هم تعریق بیش از اندازه وجود دارد که در نقاط خاصی از بدن (زیر بغل، صورت یا کف دست) دیده می شود.

راهکارهایی برای پیشگیری از ریفلاکس معده

ترش کردن بعد از غذا می تواند به دستگاه

گوارش شما آسیب برساند اما با رعایت ۱۷ نکته

می توان از آن پیشگیری کرد

پزشکی

مری غذا را از دهان به معده منتقل می کند. احساس سوزش در قسمت تحتانی قفسه سینه همراه با ترش کردن و احساس تلخی در دهان و گلو را «سوزش سر دل» می گویند. به این بیماری، «بازگشت اسید معده به مری» یا «ریفلاکس معده» هم گفته می شود. بیماری ریفلاکس زمانی اتفاق می افتد که اسفنگتر تحتانی مری به درستی بسته نمی شود و محتویات معده به مری سرریز می شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

● احساس سوزش در سینه و گلو

اسفنگتر تحتانی مری حلقه ای از عضلات در ته مری است که مانند دریچه ای بین مری و معده عمل می کند. سوزش سر دل می تواند بعد از خوردن یک غذای سنگین یا در هنگام خواب برای مدت چند دقیقه یا چند ساعت احساس شود. زمانی که اسید معده سرریز می شود با آستر مری تماس پیدا می کند و باعث احساس سوزش در سینه و گلو به نام سوزش سر دل می شود. این مایع حتی ممکن است در عقب دهان هم حس شود که به آن سوءهاضمه اسید گفته می شود. سوزش سر دل گاهی احساس می شود اما لزوماً به علت بیماری ریفلاکس نیست. سوزش سر دل اگر بیش از دو بار در هفته اتفاق بیفتد می تواند نشان دهنده بیماری ریفلاکس باشد و در نهایت می تواند به مشکلات سلامتی جدی تری منتهی شود.

● علت بیماری ریفلاکس

علت بیماری ریفلاکس، بسته نشدن دریچه بین مری و معده است؛ در نتیجه اسید معده به سمت مری برمی گردد، یعنی همان «ترش کردن غذا» و این اسید، مری را تحریک می کند و سبب درد و سوزش سر دل می شود. زنان باردار و حتی شیرخواران و کودکان هم ممکن است بیماری ریفلاکس داشته باشند. وقتی که غذا بلعیده می شود، از طریق مری پایین می آید و به سمت معده می رود. در محل ورود و خروج معده، ماهیچه های حلقوی وجود دارد که به آن ها به اصطلاح اسفنگتر گفته می شود و به عنوان دریچه عمل می کند. وقتی غذا به معده می رسد، دریچه یا اسفنگتر بالایی معده باز می شود و اجازه می دهد که غذا وارد معده شود. برگشت اسید معده به مری ممکن است به

دلیل افزایش اسید معده هم باشد. ترش کردن غذا وقتی ایجاد می شود که اسید معده به مری برگردد. این اسید، مری را تحریک می کند و سبب درد و سوزش سر دل می شود.

● عوامل کمک کننده به ریفلاکس

- ✓ اضافه وزن
- ✓ حاملگی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ میوه های سبترات دار
- ✓ شکلات – نوشابه های کافئین دار
- ✓ غذاهای ادویه دار
- ✓ غذاهای حاوی مقدار زیاد گوجه فرنگی مثل خوراک لوبیا، سس های گوجه و پیتزا

● نکاتی برای سوزش سر دل

سوزش سر دل که سوءهاضمه اسید هم خوانده می شود، شایع ترین نشانه ریفلاکس است. هر کسی که دو بار در هفته یا بیشتر دچار سوزش سر دل شود ممکن است ریفلاکس داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است علائم ریفلاکس با سوزش سر دل خود را نشان ندهد. نشانه ها ممکن است شامل صاف کردن زیاد از حد گلو، مشکلات بلع، احساس گیر کردن غذا در گلو، سوزش دهان یا درد در قفسه سینه باشد. در کودکان و شیرخواران، ریفلاکس ممکن است باعث استفراغ مکرر، سرفه و دیگر مشکلات تنفسی شود. در بیشتر نوزادان تا سال اول تولد نشانه های ریفلاکس از بین می رود. اگر بیش از دو هفته نیاز به استفاده از ضد اسید داشته باشید باید به یک پزشک مراجعه کنید. بیشتر پزشکان می توانند ریفلاکس را درمان کنند همچنین ممکن است نیاز به مراجعه به یک متخصص

آشپزی من

کرفس پلوی زعفرانی

مواد لازم برای ۴ نفر

- برنج – ۴ لیوان فرانسوی دسته دار
- گوشت گوسفندی – ۳۰۰ گرم
- ساقه کرفس – ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط – یک عدد
- سیر رنده شده – ۳ حبه
- زعفران آب شده – ۲ قاشق غذاخوری



۱۳- سپس داخل قابلمه آب و کمی نمک بریزید و روی گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.
۱۴- بعد از این که آب به جوش آید، برنج را به آن اضافه کنید. اجازه دهید برنج کمی قد بکشد و به مرحله آبکش کردن برسد سپس برنج را آبکش کنید.
۱۵- برای درست کردن کرفس پلوی مجلسی باید بعد از آبکش کردن برنج مقداری زعفران با آن ترکیب و مواد کرفس پلورا با برنج مخلوط کنید.
۱۶- کف قابلمه کمی روغن بریزید و ته دیگر ابالایه های سیب زمینی یا برنج درست کنید و بعد برنج مخلوط شده را روی آن بریزید.
۱۷- در قابلمه را بگذارید و حرارت را کم کنید تا برنج دم بکشد. بعد از چند دقیقه کرفس پلو آماده است.

زیبایی

معرفی ۴ اسکراب خانگی برای پوست های چرب

مارال مرادی

خبرنگار

اگر به سلامت پوست تان اهمیت می دهید حداقل دو تا سه بار در هفته از اسکراب استفاده کنید. سلول های پوست شما به طور منظم باز تولید می شود و اگر سلول های مرده از روی پوست تان برداشته نشود، روی سلول های جدید جمع می شود. در نتیجه، سلول های مرده تنفس پوست را با مشکل مواجه می کند. برای پوست های چرب اسکراب حتی مهم تر از دیگر انواع پوست هاست چرا که مانع جوش های قرمز التهابی می شود. در عین حال، باید مراقب باشید بیش از حد و به دفعات زیاد پوست را با اسکراب نشوید زیرا این کار باعث آسیب به سلول ها می شود و مشکلات دیگری را به وجود می آورد. در ادامه دستور العمل درست کردن تعدادی از بهترین اسکراب های خانگی مخصوص پوست های چرب را به شما معرفی می کنیم.

① جودوسر و عسل

یک قاشق غذاخوری جو دوسر را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید. با اضافه کردن مقدار اندکی آب، خمیری غلیظ تهیه کنید. این خمیر را روی صورت بمالید و ۲۰ دقیقه صبر کنید. سپس انگشت خود را کمی خیس کنید و به آرامی مخلوط را روی پوست بمالید و با آب سرد بشویید. سه روز در هفته می توانید از این اسکراب برای پوست چرب خود استفاده کنید.

② آرد نخودچی با نمک و ماست

یک قاشق غذاخوری آرد نخودچی را با نصف قاشق غذاخوری ماست و یک قاشق غذاخوری نمک مخلوط کنید. این مخلوط را کاملاً هم بزنید و پوست خود را به آرامی با آن ماساژ دهید. بگذارید مخلوط تا ۳ تا ۵ دقیقه روی پوست تان بماند و سپس با آب بشویید. نمک، باکتری های روی پوست را از بین می برد. ماست و آرد نخودچی هم سلول های مرده و آلودگی های پوست شما را می شوید و پوست را پاک سازی می کند.

③ برنج آسیاب شده با عسل و عصاره زنجبیل

مقداری برنج خشک را آسیاب و پودری تقریباً دانه درشت تهیه کنید. دو قاشق چای خوری عسل و ۱۰ تا ۱۲ قطره عصاره زنجبیل، تهیه شده از زنجبیل تازه را به آن اضافه کنید. بگذارید این مخلوط ۲۰ دقیقه روی پوست بماند سپس با انگشتان خیس به آرامی مخلوط را روی پوست بمالید. پس از ۲۰ دقیقه، آن را با آب بشویید و به آرامی خشک کنید. زنجبیل ترشح چربی پوست را کاهش می دهد و باکتری های روی پوست را هم از بین می برد. این اسکراب همچنین در خششی سریع و عالی به پوست صورت می دهد.

④ جوش شیرین با عسل و لیمو

یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را با یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق چای خوری آب لیمو مخلوط و خمیر درست کنید. خمیر را ۳ تا ۵ دقیقه روی پوست خود بمالید و سپس با آب بشویید.

بیشتر بدانیم

آشنایی با بیماری مردمک مارکوس گان

مهدیس مرادیان

روژنامه نگار

مردمک مارکوس گان بیماری نادری است که روی چشم ها تأثیر می گذارد و با تابش نور در هریک از چشم ها واکنش آن متفاوت خواهد بود که این واکنش نشان دهندند نقص یا بیماری در عصب بینایی یا شبکیه چشم است. برای ایجاد واکنش طبیعی مردمک به نور، عصب دو سه نقش دارد. در ضایعات در گیر کننده عصب دوم یا همان عصب بینایی پاسخ طبیعی مردمک به نور مختل می شود که به آن مردمک مارکوس گان می گویند، این حالت اغلب در بیماری مالتیپل اسکلروزیس که عصب بینایی دچار التهاب شده است دیده می شود، فرد مبتلا با تاری دید و اغلب حرکات دردناک چشم به پزشک مراجعه می کند، معاینه عصب بینایی توسط نورولوژیست و یافتن اختلال در پاسخ مردمک به نور کلید تشخیصی مهمی برای انجام آزمایش ها و تصویر برداری های تکمیلی مغز است.

با چرخاندن یک چراغ قوه بین هر دو چشم، مردمک مارکوس گان قابل تشخیص است. اگر نور به چشم سالم تابانده شود هر دو مردمک منقبض می شود، اما در صورتی که نور از چشم سالم به چشمی که نوریت اپتیک با نوریت رتروبولبر دارد تابانده شود، مردمک آن نه تنها تنگ نمی شود بلکه گشاد نیز می شود که با نام مردمک مارکوس گان شناخته می شود. زمانی که عصب بینایی یک چشم آسیب ببیند رفلکس نوری مردمک همان چشم کاهش می یابد و این می رود.