

حساسیت به نور یکی از مهم ترین مشکلات بیماران مبتلا به میگرن است. نتایج مطالعات جدید نشان می دهد نور سبز سبب کاهش ۲۰ درصدی حساسیت به نور و تسکین درد می شود. به گزارش ایران‌نا نتایج تحقیقات نشان می دهد نور سبز کمترین میزان سیگنال را تولید می کند و کمترین تحریک مغز مربوط به طول موج سبز است؛ همچنین نور سبز سبب کاهش درد می شود؛ در حالی که بقیه رنگ ها در درآتشدید می کند.



## سلامت



## ۲

### پرسش و پاسخ

تجویز دارو حتی داروهای گیاهی، تنها بامعاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیراست و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی، پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.



**س: خانمی ۳۸ ساله ام که شب ها دچار سرگیجه و سر درد می شوم. شانه ام در دم می گیرد و گاهی احساس تهوع دارم.**

ج: مشکل شما علت های مختلفی دارد. ممکن است شما شب ها دچار اضطراب و نگرانی می شوید. برای رفع مشکل از داروهای آرام بخش مانند استوفودوس ،اقتیمون و گل گاوزبان استفاده کنید. گاهی این حالت ممکن است در اثر افزایش سردی و حرارت باشد که همراه با ترشحات پشت حلقی و خواب آلودگی ویف صورت است. در این شرایط از مصرف خوراکی های سرد مانند ماست، دوغ و... بپرهیزید. از ادویه همراه غذا استفاده کنید. روغن هایی مانند روغن بادام تلخ و سیاهدانه را در ناحیه گردن بمالید. از بادکش در همان ناحیه استفاده کنید. از داروهایی که هم برای دفع سودا و هم بلغم استفاده می شود، می توان به استوفودوس اشاره کرد.

**س: وز نیم بالی ۷۵ کیلوگرم است. ریزش مو دارم چه طور وز نرم را کاهش دهم که ریزش مو پیدا نکتم.**

ج: برای کاهش وزن باید برنامه ای متعادل داشته باشید که به بدن فشار وارد نشود. رژیم های غذایی معمول دو اشکال دارد که در حین رژیم افراد دچار عوارضی مانند ریزش مومی شوند. یکی از عوارض، حذف برنج از برنامه غذایی است که فرد برخی ویتامین ها را دریافت نمی کند بنابراین دچار ریزش مومی شود. از دیگر اشتباهات حذف وعده شام است که در روایات به این نکته اشاره شده است فردی که با شکم گرسنه بخوابد دچار ضعف خواهد شد. از این رو این دواشتباه را در رژیم خود نداشته باشید تا بتوانید به مدت طولانی آن را دنبال کنید. شما می توانید غذاهای نشاسته ای مانند سیب زمینی، ماکارونی و لازانیا را حذف کنید زیرا مشکلی پیش نمی آید. اما برنجتان را قطع نکنید یا این حال تعداد دفعات آن را کاهش دهید و وعده شام ا سبک میل کنید و شب ها هرگز معده را خالی نگذارید. برای تقویت موها می توانید با دام و مویز استفاده کنید. استفاده موضعی از روغن سیاهدانه وزر زده تخم مرغ مفید است.

### کافه سلامت

### ایران رتبه اول ابتلا به

**ام اس را در خاورمیانه دارد**

نایب رئیس انجمن ام اس ایران با بیان این که شیوع بیماری ام اس در کشور نسبت به سال های گذشته رو به افزایش است، گفت: ایران از نظر شیوع بیماری ام اس در میان کشورهای خاورمیانه رتبه اول را دارد. به گزارش ایرنا، محمدمعلی صحرائیان اظهار کرد: طبق آخرین بررسی های انجام شده حدود ۷۰ تا ۸۰ هزار نفر در کشور مبتلا به ام اس هستند.

به گفته صحرائیان، طبق آخرین آمارهای به ثبت رسیده استان اصفهان بیشترین و سیستان و بلوچستان کمترین مبتلایان به ام اس را دارند. ۸۰ درصد موارد ابتلا به ام اس در سنین ۱۸ تا ۵۰ سالگی است و در مواردی ام اس در کودکان نیز بروز می کند اما میزان شیوع آن مانند بزرگسالی نیست.

این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: ام اس در کودکان نیز علایمی شبیه افراد بزرگسال دارد و باید خانواده ها به علایم هشدار دهنده بیماری توجه جدی کنند و به متخصصان مغز و اعصاب مراجعه کنند.

زنان دو تا سه برابر بیش از مردان به این بیماری مبتلا می شوند. این بیماری در زنان بین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بروز پیدا می کند.

تاری دید، کند شدن حرکات، گزگز کردن دست و پا، خستگی و بی حالی و عدم تعادل از علایمی است که خانواده ها باید آن را جدی بگیرند.

وی بابیان اینکه ام اس در مان قطعی ندارد، گفت: تاکنون دارویی یا روشی در دنیا برای درمان قطعی این بیماری کشف نشده است. نایب رئیس انجمن ام اس ایران یادآور شد: برخی از بیماران در کنار درمان های دارویی در مان های کلاسیک و برخی دیگر روش های درمانی طب سنتی را در پیش می گیرند و این امر اشتباه است و مورد پذیرش متخصصان نیست.

صحرائیان گفت: ژن ها در ابتلا به این بیماری نقش دارد؛ و واقع ژن ها مستعد کننده است و در کنار ژن ها عوامل محیطی نیز در ابتلا به بیماری ها تاثیر دارد. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران به نقش تغذیه مناسب در کاهش ابتلا به این بیماری اشاره کرد و گفت: تغذیه مناسب و استفاده از منابع غذایی سالم می تواند در کاهش ابتلا به بیماری ها موثر باشد. در مجموع پزشکان توصیه می کنند بیماران از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنند و از مصرف فست قوده ها، سرخ کردنی ها و غذاهای آماده اجتناب کنند.



# درمان فشار خون بالا

**مترجم: علیرضا- با افزایش فشار خون، فرد دچار برخی مشکلات در سیستم بدنی می‌شود. به‌نقل از سایت هلت نیوز، فشار خون عادی ۱۲۰/۸۰ میلی‌متر جیوه است، ولی گاهی اوقات، در افرادی با فشار خون بالا به ۱۵۰/۱۰۰ میلی‌متر جیوه و حتی بالاتر می‌رسد. فشار خون بالا می‌تواند به بیماری‌های دیگری مانند سکته قلبی، حمله قلبی، بیماری شریان‌های ضریان قلب (CAD) و نیز مرگ منجر شود؛ بنابراین نباید نادیده‌گرفته‌شود. به‌طور کلی دو نوع افزایش فشار خون وجود دارد:**



#### ■ فشار خون اولیه:

علایم خاصی ندارد، اما اعتقاد بر این است که علت آن استرس، جراحی، چاقی، مصرف مشروبات الکلی، استعمال سیگار یا مشکل ژنتیکی است.

#### ■ فشار خون ثانویه:

این نوع افزایش فشار خون بالا در دراز مدت می‌تواند به عفونت

کلیه و از کار افتادن غدد درون‌ریز و مشکلات شریانی مانند تصلب شراین منجر شود. فشار خون بالا، مرگ خاموش نیز نامیده می‌شود زیرا بسیاری از اوقات فرد از داشتن این بیماری آگاهی هم ندارد. بالا رفتن فشار خون می‌تواند به آسیب کلیوی، ایست قلبی‌شریانی و حتی فلجی منجر شود و در صورتی که به‌موقع درمان نشود معلوم نیست

به بیمار چه آسیبی برساند. برای مقابله با افزایش فشار خون که سن خاصی ندارد به یوگا بپردازید.، مرگ علاوه بر درمان این بیماری با روند پیری نیز مقابله می‌کند. اما روش انجام دادن یکی از حرکات موثر این ورزش.
\* روی زمین نزدیک به دیوار دراز بکشید و تنفس عمیق را تمرین کنید.

\* پاها را مطابق شکل روی دیوار قرار دهید به‌طوری که پشت پاشنه پا با دیوار تماس داشته باشد سپس بازدم انجام دهید.
\* سرتان را روی زمین قرار دهید، در حالی که ستون فقرات صاف و زانوهای خمی است.
\* این حرکت را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.
\* وقتی که به‌حالت عادی بازگشتید

، برای مدتی استراحت کنید. در صورتی که مشکل کمر در دارید، یک پتوی نرم زیر کمر قرار دهید. سعی کنید فشار زیادی به خود وارد نکنید.

#### ■ مزایای این نوع ورزش:

آزان جا که در این ورزش فرد تقریباً به‌صورت وارونه قرار دارد اعضای حفره شکمی فعال تر است.

## تب اسکارلت یا مخمלק چیست؟

مخمלק یکی از بیماری‌های شایع بین کودکان است؛ در صورت ابتلای فرزندان به این بیماری به‌جای نگرانی به دنبال شناخت و راه‌های مقابله با آن باشید. به گزارش ایرنا لازم است بدانید مخمלק به دیگران هم قابل سرایت است و باید بتوانید از خود در برابر این بیماری محافظت کنید.

تب اسکارلت (مخمלק) نوعی عفونت است که از طریق باکتری استرپتوکوک گروه A

ایجاد می‌شود. اگر فرزندان به مخمלק مبتلا شده، باید التهاب گلو، گلودرد و تب داشته باشد. مخمלק یک بیماری نادر است، اما شیوع آن رو به افزایش است. احتمال ابتلا به مخمלק در ۲ تا ۸ سالگی بیشتر است.

■ **علایم و نشانه‌های مخمלק چیست؟**
گلودرد، سردرد، تب، خستگی شدید، تهوع

و استفراغ از جمله علایمی است که اگر در فرزندان مشاهده کردید، باید نسبت به ابتلای وی به مخمלק هوشیار باشید. جوش‌های قرمز رنگ ناشی از مخمלק معمولاً پس از ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از ابتلا به این عفونت بروز پیدا می‌کند. جوش‌ها به‌طور معمول روی سینه و شکم ظاهر می‌شود و به‌تدریج در سایر نقاط بدن گسترش می‌یابد. بعید است که جوش‌ها روی صورت ظاهر

### سلامت

## چه ورزشی، به چه منظوری؟

**برای این‌که بدانید چه ورزشی برای تناسب‌کدام اقدام مناسب است، این مطلب را مطالعه‌کنید.**

#### تقویت بازوها با تنیس

ضربه‌زدن به توپ و عبور دادن آن از تور می‌تواند باعث تقویت بازوان شود. همچنین حرکت کف دست (فورهند) می‌تواند برای تقویت قفسه سینه مناسب باشد، حرکت پشت دست (بک هند) نیز می‌تواند برای تقویت شانه‌ها مفید باشد.

#### شنا برای تقویت بالاتنه

شنا برای تقویت اندام‌های بالای کمر، مناسب است. حرکت در برابر مقاومت آب، بازوها را تقویت می‌کند. شنای آزاد، کرال پشت یا پروانه می‌تواند عضله شانه و عضلات سینه‌ای را به کار بگیرد.

#### پدال زدن برای تقویت ساق‌پاها

دوچرخه سواری برای ماهیچه پای شما مفید است. عضله چهار سر ران، ماهیچه‌های همسترینگ و پشت ساق پا را تقویت می‌کند.

#### دویدن برای تناسب تمام بدن

دویدن و پیاده روی سریع برای پشت ساق‌پاها و ران‌ها مفید است. این ورزش‌ها با یوکی استخوان مقابله می‌کند.

#### پیاده‌روی برای تقویت مفاصل

قدم‌زدن که سبک‌تر از دویدن و پیاده‌روی سریع است، ماهیچه‌های پا و استخوان‌ها را تقویت می‌کند.

#### پیلاتس و یوگا برای تقویت عضلات میان تنه

این ورزش‌های محبوب که کل بدن را تمرین می‌دهد، برای تقویت عضلات میان تنه (منطقه بین کمر و شکم) مفید است. همچنین یوگا می‌تواند برای ماهیچه‌های پا و قسمت بالای بدن نیز مناسب باشد.



### آشپزی من



#### ■ طرز تهیه:

\* فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.
\* بادام را آسیاب کنید. آرد، شکر و کره را به آن اضافه و مخلوط کنید. خمیر به دست آمده مانند نان خرده خواهد بود.
\* قالبی را به اندازه ۳۳×۲۳ با کاغذ روغنی بپوشانید و آماده کنید. نصف خمیر را در کف قالب بریزید و کمی فشار دهید.

\* در ظرفی مربای زردآلو و نارگیل را باهم مخلوط کنید و به‌طور مساوی روی مواد که کف قالب ریختید، بریزید سپس بقیه خمیر را اضافه کنید.
\* قالب را به مدت ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید. پس از پخت از فر بیرون بیاورید و بگذارید کمی سرد شود سپس برش بزنید.

#### ■ مواد لازم:

\* بادام بدون پوست - یک پیمانه
\* آرد - ۲ پیمانه
\* شکر - یک دوم پیمانه
\* کره - یک پیمانه
\* مربای زردآلو - یک پیمانه
\* پودر نارگیل - سه چهارم پیمانه