

۱۰ درصد از زوج‌های جهان در معرض خطر نازایی قرار دارند. به گزارش فارس، فاطمه سروی استادیار بخش نازایی دانشگاه علوم پزشکی تهران در این باره گفت: تأخیر در اولین بارداری عملکرد تخمدان را کاهش می دهد و یکی از دلایل نازایی محسوب می شود. همچنین آندومتریوز نیز امروزه بیشتر شده و به مشکل ناباروری دامن زده است. نازایی مردان شیوع جهانی دارد که کاهش عملکرد اسپرم از جمله دلایل آن است. این مسئله چندبعدی است و نتایج برخی از تحقیقات بیانگر تأثیر آلاینده‌های محیطی در این زمینه است.

دردهایی که باید جدی گرفته شود

مترجم: علیرضا - درد فیزیکی بخشی از زندگی روزمره ماست. درد بر اثر آسیب دیدگی، بیماری یا انجام دادن ورزش های سنگین به وجود می آید. به نقل از سایت ام اس ان، علت بسیاری از دردها را می توان بدون مراجعه به پزشک دریافت. اما وقتی که به عنوان هیج دلیلی برای سر در دمداوم یا کمردرد از اردهنده وجود نداشته باشد، لازم است که حتما به پزشک مراجعه کنید زیرا این درد می تواند نشانه یک مشکل جدی باشد. اما چه نوع دردهایی را باید جدی تلقی کرد؟

سوزش، درد یا بی حسی در پاها یا کف پا.

احساس سوزش، بی حسی، سوزن سوزن شدن در پا یا کف پا می تواند نشانه احتمالی بیماری نوروپاتی دیابتی یعنی بیمار شدن و آسیب دیدن اعصاب بر اثر بالا بودن قند خون باشد.

متاسفانه، میلیون ها نفر در سراسر جهان وجود دارند که عوارض بیماری قند را نادیده می گیرند و در نهایت دچار عواقب جدی آن می شوند. بعضی از عوارض دیگری که در کنار این درد به وجود می آید شامل خشکی دهان، تشنگی و گرسنگی مداوم، خارش و خشکی پوست، کندی در التیام زخم، تکرر ادرار و تاری دید است. در صورت بروز هر یک از این علایم به پزشک مراجعه کنید.

درد نامعلوم در قفسه سینه، گلو، فک یا شکم

درد در ناحیه قفسه سینه اغلب نگران کننده است. در واقع، درد یا ناراحتی قفسه سینه در بیشتر موارد نشانه مشکل جدی قلبی است. البته علایم این ناراحتی از طریق درد در گلو، فک، بازو یا شکم نیز ظاهر می شود و به آن باید دقت کرد تا با بیماری دیگری اشتباه گرفته نشود.

افسردگی پاییزی را به زانو درآورد

بدانیم

اگر با شروع پاییز احساس می کنید که دچار افسردگی شده اید، می توانید با خوردن یک محصول لبنی بسیار خوشمزه این بیماری را به زانو در آورید. به گزارش برنا، بر اساس نتایج جدیدترین پژوهش ها، خانم هایی که به طور منظم در رژیم غذایی خود ماست پرچرب مصرف می کنند کمتر به افسردگی مبتلا می شوند.

خوردن روزانه یک لیوان ماست پرچرب علاوه بر بهبود کارایی دستگاه گوارش باعث بهبود خلق و خوی افراد نیز می شود و علایم بیماری افسردگی را در آنها کاهش می دهد. خوردن ماست پروبیوتیک نیز باعث از بین رفتن میکروب ها و باکتری های مضر روده می شود. مواد مخمر موجود در ماست می تواند

سلامت



از خارش لثه رهایی یابید

قبل از مراجعه به دندانپزشک تسکین د:

***خوردن آب سرد:**

سرما خاصیت بی حس کنندگی دارد. زمانی که خارش لثه ها به دلیل ناخالصی در آب خوردن باشد به پیشنهاد سایت هلت نیوز، از آب تصفیه شده استفاده کنید.

***بیخ:**

گذاشتن بیخ روی لثه، راه مناسب دیگری برای کاهش درد در ناحیه لثه است. بگذارید بیخ تا آب شدن در دهان بماند. سعی کنید از بیخ خورد شده برای این کار استفاده کنید و هرگز بیخ را با دندان خرد نکنید، زیرا احتمال ترک خوردن



و شکستگی دندان ها وجود دارد. از یخکم استفاده نکنید زیرا اگر مشکل از باکتری باشد ممکن است شکر در یخکم این حالت را تشدید کند.

***شست وشوی دهان با آب نمک:**

محلول آب نمک، نه تنها برای رفع گلودرد مناسب است بلکه خارش لثه را نیز کاهش می دهد. برای این منظور یک قاشق غذاخوری نمک را در یک لیوان آب ولرم حل و با آن غرغره کنید. پس از غرغره این محلول را بیرون بریزید و نخورید.

***غرغره با هیپردون پیروکسید:**

این محلول ضد عفونی کننده زخم برای رفع خارش لثه نیز موثر است. کافی است مقدار مساوی آب مقطر را با هیپروژن پیروکسید سه درصد ترکیب کنید و به مدت ۳۰ ثانیه دهان را شست و شوهدید و سپس به بیرون بریزید.

***ژل آلونه‌ورا:**

ژل این گیاه می تواند بیماری های زیادی را بر طرف کند:از جمله خارش لثه. پس از مالیدن ژل تا چند دقیقه آب نخورید.

***جوش شیرین:**

یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را با چند قطره آب مخلوط کنید و به لثه بمالید.

***پیریزاز خوردن برخی غذاها:**

از مصرف مواد غذایی یا نوشیدنی های اسیدی مانند آب پرتقال، سس گوجه فرنگی یا ادویه هایی که باعث تشدید خارش لثه می شود، بپرهیزید.

در پیشگیری از آنفلوآنزا اظهار کرد: آنفلوآنزا یک بیماری حاد

تنفسی و بسیار واگیردار است. به گفته وی آنفلوآنزای H۱N۱ خوک ی زیرمجموعه آنفلوآنزای A است و آلودگی انسان به آنفلوآنزای خوک ی به صورت انفرادی یا به صورت گروهی (ایپیدی) اتفاق می افتد. به طور کلی علایم بالینی از حالت بدون علامت تا علایم پنومونی (ذات الریه) که به مرگ منجر می شود، متغیر است. علایم این بیماری از دیدگاه طب سنتی ایران شامل بی اشتهایی، تهوع، بی حالی، سستی و نشانه های تنفسی مثل تنگی نفس، تعداد تنفس بالا و تنفس عمیق است.

از طریق تماس مستقیم و از راه ذرات تنفسی این بیماری به افراد دیگر منتقل می شود. دوره سرایت پذیری بیماری از یک روز بعد از بروز علایم تا ۷ روز بعد از شروع علایم بیماری است.

در نتیجه احتمال بارداری سالم را بالا می برد. به گزارش سلامت نیوز،

مطالعات نشان می دهد که آلودگی ها می تواند در کیفیت اسپرم ها تاثیر بگذارد و باعث افزایش خطر سقط شود. اگرچه اسپیی که آلودگی بر اسپرم ها وارد می کند، دائمی نیست اما متخصصان هشدار می دهند که از آن جا که مراحل تولید اسپرم سه ماه به طول می انجامد تغییرات، پس از گذشت این زمان قابل مشاهده است و بهتر است زوج ها حداقل سه ماه پیش از اقدام به بارداری، از محل های آلوده دور باشند.

تاثیر آلودگی در افزایش سقط جنین

نتایج مطالعات نشان می دهد که آلودگی ها می تواند در کیفیت

اسپرم ها تاثیر بگذارد و باعث افزایش خطر سقط شود. بر اساس نتایجی که اخیرا در مجله انگلیسی تولید مثل انسان به چاپ رسیده است، دور ماندن از مکان های آلوده، باعث افزایش کیفیت اسپرم می شود و



پزشک

و پاسخ

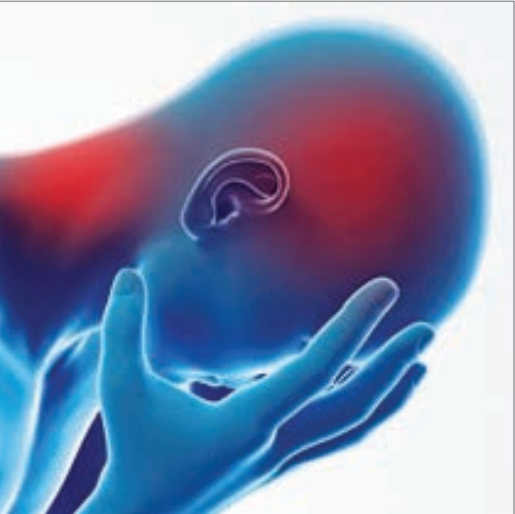
موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیمارآن آورده ایم.

پزشک

۶۷ سال دارم و از ۴۰ سالگی به علت شغلم که نجاری بوده، فشار زیادی به مفصل هایم وارد آمده است و دچار آرتروز شده ام. مصرف مسکن هایی مانند آسپرین و ایبوپروفن باعث احساس ترش کردن و ناراحتی معده ام شده است. این ناراحتی در کنار آرتريت، زندگی ام را با مشکلاتی مواجه کرده است. مکمل های زیادی مصرف کردم مانند گلوکزامین که هیچ کمکی به من نکرد. آیا جایگزین طبیعی که کمز مایش بالینی خود را طی کرده و عارضه جانبی نداشته باشد برای من وجود دارد؟

پزشک

این مشکل بسیار شایع است و افراد بسیاری دچار آن شده اند اما همچنان برای آن درمانی وجود ندارد. البته وقتی مفصل بزرگی درگیر است، تعویض مفصل می تواند فرد را از درد نجات دهد. اما در بسیاری از بیماران، مفصل های متعددی درگیر است. این امر به ویژه اگر مفصل های کوچک دست ها، گردن یا کمر تحتانی درگیر باشد باعث از کار افتادگی فرد می شود. مصرف مسکن های ساده یا داروهای ضد استروئیدی ضد التهابی مانند ناپروکسن یا دیکلوفناک مشکل را از ریشه حل نمی کند و اغلب عوارض نااحت کننده ای مانند خون ریزی معده ایجاد می کند. آرتريت که بخش طبیعی از روند پیری است، زمانی رخ می دهد که غضروف در انتهای مفصل ها قرار می گیرد و باعث می شود استخوان ها حالت صیقلی پیدا کنند. آرتريت به دلیل ترکیب پیچیده ای از عوامل مختلف از جمله ژنتیک و فشار وارد شده روی مفاصل ایجاد و باعث ساییدگی غضروف و مانع بازسازی مفصل ها می شود. آنچه بسیار گیج کننده است ارتباط بین ورزش و آرتريت است. به نظر می رسد که ورزش و استرس هر دو می تواند باعث و مانع بروز آرتريت شود. برای مثال، دیگر باور بر این نیست که دویدن به طور منظم می تواند به زانو آسیب برساند هر چند تحقیقات نشان می دهد آرتريت به دلیل برداشتن اشیای سنگین به وجود می آید. همچنین با آسیب دیدگی مفصل مانند پارگی رباط که در فوتبال یست ها مشاهده می شود، احتمال بروز آرتريت وجود دارد. درمان های دیگر به جز دارو نیز وجود دارد که نباید نادیده گرفته شود. بروز آرتريت در مفصل هایی مانند لگن و زانو، با کاهش دهد و مانع پیشرفت آن شود. ورزش منظم و فیزیوتراپی برای رفع این درد بسیار مؤثر است اما از انجام دادن ورزش هایی که در دراز یا بدتر می کند بپرهیزید. گلوکزامین و کندرویتین تا حدی در آرتريت زانو را کاهش می دهد. اما نتایج تحقیقات بسیاری، مصرف عصاره زهرهپار اتایید می کند. مصرف دوبار در روز، روزی ۳ کپسول به مدت ۴ هفته توصیه می شود.



می تواند نشانه ترومبوز ورید عمقی (DVT) باشد. در این بیماری یک قطعه از خون لخته و از طریق قلب وارد سیستم گردش خون ربوی می شود و در ریه گیر می کند. تشخیص و درمان DVT ضروری است.

یکی از علایم هشدار دهنده DVT در دیاورم در ساق پا و گرم شدن پوست یا قرمز می و تغییر رنگ پیدا کردن پا و یا ظاهر شدن رنگ ها روی سطح پوست است.

درد مبهم، ناشناخته یا تریکی،

برخی درد ها در قسمت خاصی از بدن متمرکز نیست. این درد ها را نباید نادیده گرفت زیرا می تواند نشانه بیماری زمینه ای مانند افسردگی باشد. ناراحتی ذهنی به طور مکرر درد مزمن بدون دلیل ایجاد می کند و با مشکلات روانی همراه است. در صورت مشاهده این علایم به پزشک مراجعه کنید.

خون بالا، مشکلات گردش خون و بیماری قند باشد. بنابر این بدون تأخیر به پزشک مراجعه کنید تا تحت معاینه قرار گیرید.

درد شدید شکم

درد شدید در ناحیه شکم به ویژه اگر تیز، ناگهانی و شدید باشد ممکن است با بیماری های متعددی ارتباط داشته باشد از جمله سنگ کیسه صفرا، پانکراس، زخم روده و التهاب یا تریکیدی آپاندیس، ضعف دستگاه گوارش و معده یا روده، زخم معده و التهاب.

ورم یا درد ساق پا.

در ساق پا لزوما نشانه یک بیماری جدی نیست، ولی وقتی همراه با ورم در آن ناحیه باشد یا در مداوم داشته باشد،

شاد زیستی، مثبت اندیشی، مشاوره با متخصص، می توان با خوردن مواد

غذایی سالم به ویژه ماست پرچرب به میزان ۶ وعده در هفته تا ۳۲ درصد کمتر از دیگران در معرض ابتلا به آن قرار گرفت. پژوهشگران دانشگاه آکسفورد با انجام این تحقیقات امیدوارند از این مکمل درمانی طبیعی وی ضرر برای درمان بیماران مبتلا به افسردگی و کاهش علایم بیماری استفاده شود.

ماست منبع غنی کلسیم، انواع پروتئین و مواد معدنی است و برای حفظ تراکم استخوان ها، جلوگیری از چاقی و ابتلا به دیابت و حفظ زیبایی پوست و مو بسیار مفید است.

آشپزی من



مواد لازم



طرز تهیه

بلغور و حبوبات را به جز عدس، از شب قبل در آب خیس کنید. آن گاه در آتش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. یک لیتر آب به آن بیفزایید و روی اجاق قرار دهید. آب که جوش آمد، شعله را کم کنید و پس از یک ساعت عدس را همراه با سبزی شسته و خرد شده اضافه کنید تا حبوبات بپزد. ادویه، پیاز داغ و نعناع داغ را بیفزایید. هنگامی که آب غذا کشیده

شد، برنج شسته و خیس خورده را اضافه کنید و آهسته هم بزنید تا تمام آب آن جذب شود. صبر کنید تا برنج کاملا مغز پخت شود آنگاه دمی را در ظرف بکشید و با ماست چکیده تزئین کنید. (دمی بلغور جوکی از غذاهای محلی منطقه لوسان است که در آن از نوعی سبزی محلی به نام تبله نیز استفاده می شود).

نوشیدنی شگفت انگیز برای دیابتی ها

تغذیه

مشاوران غذادرمانی و بهداشت عمومی توصیه می کنند که بیماران مبتلا به دیابت حتما نوشیدنی یا لوده بامیه میل کنند. به گزارش برنا این نوشیدنی، تأثیر حیرت انگیزی در درمان دیابت و تنظیم میزان انسولین خون و رهایی همیشگی از عوارض این بیماری مزمن و مشکلات جانبی متعدد دارد. نوشیدن آب بامیه سبز، ظرف دو ماهه اندکی بیشتر دیابت را درمان می کند. می توان به منظور درمان مانند آن از هر گونه عوارض جانبی یا عوارض پیش بینی نشده نیز کسب اطمینان از نتایج حیرت آور مصرف این نوشیدنی، این روش درمانی را زیر نظر پزشک متخصص در زمینه علوم تغذیه یا متخصص داخلی و دیابت آزمایش کرد. دو سوا سه عدد بامیه متوسط تهیه کنید. سرو ته بامیه را جدا کنید. بامیه را میوه اریب به چند قطعه با عرض

متوسط ببرید. بامیه های خرد شده را در یک ظرف آب متوسط قرار دهید. سر ظرف را بپوشانید و آن را به مدت ۱۲ ساعت در دمای اتاق بگذارید. ظرف را در یخچال قرار ندهید. سپس آب و کف حاصل از بامیه در ظرف را سربکشید. بامیه های خرد شده اهم می توانید در دهان بگذارید و بمکید تا ماده کف مانند آن را به این ترتیب استخراج کنید. بامیه را انجوبید و نخورید. همین روش را ظرف ۲۴ ساعت باز هم تکرار کنید و ظرف این مدت دو کاسه به همین ترتیب تهیه کنید و سربکشید. تا نیم ساعت پس از مصرف این نوشیدنی، از خوردن و آشامیدن چیزهای دیگر اجتناب کنید. بهتر است این محلول را صبح ها ناشتا و شب ها قبل از خواب یا پس از شام مصرف کنید و برای تنظیم دوز داروی کنترل قند حتما با پزشک مشورت کنید.

علل ریزش مژه

بهداشت

آرایشی و بهداشتی، شست وشوی مژه ها بعد از حمام آب گرم و همچنین پیروی از رژیم غذایی کم کالری و دریافت نکردن مواد غذایی به میزان کافی می تواند در نازک شدن مژه ها تاثیر گذار باشد. در پایان روز و قبل از خواب، آرایش چشمان خود را به طور کامل پاک کنید. از رژیم های لاغری غیر اصولی استفاده نکنید. از مواد شوینده و آرایشی استاندارد استفاده کنید.

نتایج تحقیقات نشان می دهد ریزش مژه علل متفاوتی دارد. اگر ریزش مژه با نازک شدن موهای سر همراه باشد، علت آن حملات سیستم ایمنی بدن به فولیکول موهاست.

کم کاری تیروئید، به هم خوردن تعادل هورمونی بدن، بیماری های سیستم ایمنی، مشکلات به ویژه کمبود شدید پروتئین یا سوء تغذیه، حساسیت به مواد