

زنان در دوران بارداری به دلیل تغییرات هورمونی، با کوچک ترین موضوعی دچار نگرانی و استرس می شوند. استرس گاه به گاه، تاثیر ماندگاری ندارد اما نگرانی طولانی مدت، تنش، استرس و افسردگی در این دوران تاثیر طولانی و گاه ماندگاری بر جنین می گذارد. به نقل از عصر ایران، مادرانی که در بارداری بسیار نگران و مضطرب هستند به احتمال بیشتر فرزندشان بعد از تولد کولیکی می شود. کودک هایی که دچار دردهای کولیکی هستند بیشتر از ۳ ساعت در روز و سه روز در هفته بیشتر گریه می کنند.



## بلفاریت، عفونت والتهاب چشم هنگام آرایش

مترجم: علیرضا - خانم ها! هنگام آرایش کردن با ملامت یا پلک رفتار کنید زیرا این قسمت از چشم مستعد به عفونت است و در صورت ایجاد التهاب، دچار بلفاریت خواهید شد. بلفاریت التهاب پلک است. در این شرایط غدد چربی نزدیک پلک دچار انسداد می شود. به نقل از سایت ام اس ان، این حالت واگیردار نیست و باعث آسیب دیدگی دائمی واز دست دادن دید نمی شود اما اغلب یک مشکل مزمن است.

### پزشکی

#### مصرف طولانی مدت مسکن ها به کاهش شنوایی منجر می شود

محققان دریافته اند استفاده طولانی مدت از داروهای مُسکن نظیر ایبوپروفن یا استامینوفن با افزایش خطر کاهش شنوایی و ناشنوایی مرتبط است.

به گزارش مهر، محققان بیمارستان زنان و بریگام آمریکا دریافته اند که بین استفاده از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) یا استامینوفن با کاهش شنوایی ارتباط وجود دارد اگر چه هنوز مکانیسم دقیق این موضوع مشخص نیست.

گری کورهان، سرپرست گروه این تحقیق، در این باره می گوید: "کاهش شنوایی تاثیر عمیقی در کیفیت زندگی خواهد داشت. یافتن عوامل پرخطر قابل اصلاح به شناسایی شیوه های کاهش این خطر ات قبل از شروع کاهش شنوایی کمک کرده و روند پیشرفت آن را کند می کند."

به گفته محققان، در این مطالعات مشخص شد حدود ۵/۵ درصد از کاهش شنوایی در بین زنان داوطلب ناشی از مصرف ایبوپروفن یا استامینوفن بوده است.

### شایع ترین بیماری کبدی در ایران

بیماری کبد چرب یکی از شایع ترین بیماری های کبدی در کشور است و به نظر می رسد این بیماری حدود یک چهارم بزرگسالان ایرانی به ویژه افراد بالای ۴۰ سال را درگیر می کند.

پیام ادیبی فوق تخصص گوارش در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران گفت: هنگام اضافه وزن، چربی در همه بدن از جمله احشای داخلی مثل کبد که حجمی نسبتا بزرگ دارد، تجمع پیدا می کند، بنابراین کبد چرب در جامعه به وفور دیده می شود. ادیبی با بیان این که میزان چاقی در جامعه افزایش یافته است، اظهار کرد: نشانه افرادی که کبد چرب دارند این است که سوخت و ساز بدن آنها به خوبی انجام نمی شود؛ این افراد در معرض بیماری قند، فشار و چربی خون هستند. به گفته وی، حدود یک درصد از موارد کبد چرب می تواند به چروکیدگی، کوچک شدن و نارسایی کبد منجر شود که بیماری سیروز نام دارد.

وی با اشاره به این که احتمالاً در آینده جامعه با افزایش شیوع سیروز به ویژه در سنین بالای ۶۵ سال روبه رو خواهد بود، ادامه داد: این مسئله در افراد مبتلا به سیروز با اضافه وزن، قند خون و چربی خون بالا هم مطرح است.

وی افزود: شروع بیماری کبد چرب وابسته به زمان آغاز کم تحرکی و چاقی افراد است و حتی اگر اختلالات سوخت و ساز فرد به دلیل چاقی از کودکی شروع شود، وی مبتلا به کبد چرب خواهد شد.

### چگونه سیستم عصبی جنین را تقویت کنیم؟

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به اهمیت مصرف ویتامین های گروه B در مادران باردار، خوردن مواد مغذی را برای رشد و تکامل سیستم عصبی جنین بسیار ضروری دانست. مهران ولایی معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با تاکید بر مصرف اسید فولیک و ویتامین D در طول دوران بارداری گفت: تکامل، رشد و تقویت سیستم عصبی جنین و رشد ساختار ظاهری به طرز قابل ملاحظه ای به مصرف اسید فولیک وابسته است، موضوعی که در صورت بی توجهی به آن به ویژه در برخی از بارداری هایی که مادر سراغ پزشک نمی رود، می تواند به طور جدی سلامت جنین را به خطر اندازد.

وی با اشاره به وجود برخی منابع طبیعی اسید فولیک بیان کرد: اسفناج، نان و غلات و سبزی های تازه پهن برگ بهترین منابع این ماده حیاتی است که به وفور در طبیعت یافت می شود اما در کنار آن و در صورت تجویز پزشک متخصص، باید داروهای مخصوصی نیز برای تامین اسید فولیک مورد نیاز بدن مصرف شود. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تاکید بر اینکه تنها مصرف ویتامین B۱۲ تامین کننده نیاز روزانه بدن مادر و جنین به ویتامین نیست، تصریح کرد: بر خلاف تصور عموم افراد صرفا استفاده از ویتامین B۱۲ کافی نیست و باید مصرف تمام ویتامین های گروه B را در نظر گرفت. وی با اشاره به اینکه به طور کلی مصرف ویتامین های گروه A و B، D در طول دوران بارداری برای افزایش سطح هوشیاری و سلامت جنین بسیار مهم است، ادامه داد: البته به هیچ عنوان هیچ مادر بارداری نباید خودسرانه به مصرف ویتامین ها روی آورد.

### شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

#### علامی شایع این مشکل چشمی عبارت است از:

- \* قرمزی و آب ریزش چشم
- \* ایجاد احساس وجود شن و سوزش چشم
- \* احساس چرب بودن پلک ها
- \* خارش پلک
- \* قرمزی و ملتهب بودن پلک
- \* پوسته پوسته شدن اطراف پلک
- \* دلمه بستن روی چشم هنگام بیدار شدن از خواب
- \* چسبندگی پلک
- \* پلک زدن مکرر
- \* حساسیت به نور
- \* ریزش یا رشد غیر عادی مژه

رعایت بهداشت برای بهبود این وضعیت بسیار مهم است. اگر با وجود رعایت نکات بهداشتی علایم ادامه یافت بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

**اگر چه علل دقیق بروز این مشکل چشمی مشخص نیست، اما می توان آن را با عوامل زیر ارتباط داد:**

- \* عفونت باکتریایی
- \* شوره و پوسته سر و ابرو
- \* انسداد غدد چربی پلک
- \* قرمزی صورت
- \* حساسیت به داروهای چشمی، محلول شست و شوی عدسی یا آرایش چشم
- \* شپش مژه

**در صورت ابتلا به بلفاریت به احتمال زیاد دچار این مشکلات خواهید شد:**

- \* ریزش مژه یا رشد غیر عادی آن
- \* مشکلات پوستی پلک
- \* بلفاریت طولانی مدت می تواند به اسکار پلک منجر شود یا این که گوشه های پلک به سمت داخل یا بیرون تابخورد.
- \* التهاب روی پلک بر ترشح غدد اشکی موجود در چشم تاثیر

می گذارد و در نتیجه استفاده از عدسی سخت می شود.

- \* به گل مژه زدن مستعد می شوید
- \* مستعد به خشکی چشم یا آب ریزش بیش از حد از چشم می شوید.
- \* با ترشح غیر عادی چربی کثیفی تراکم پیدا می کند. این تراکم چربی می تواند به خشکی چشم یا آب ریزش بیش از حد منجر شود.
- \* به نوعی عارضه تورم بدون درد پلک مستعد هستید؛ این مشکل زمانی رخ می دهد که غدد چربی کوچک در گوشه پلک دچار انسداد شود.

\* به دلیل بلفاریت به طور مکرر دچار مرم ملتحمه می شوید. با ملتهب شدن پلک بر اثر بلفاریت و سوزش منظم احتمال آسیب دیدگی قرنیه وجود دارد. تولید نشدن اشک می تواند درد را مستعد به عفونت قرنیه کند.

#### مدیریت کردن بلفاریت:

چشم را به طور منظم تمیز کنید از کمپرس آب گرم استفاده کنید تا پوسته های خشک شده به راحتی در بیاید. سپس با پارچه تمیز آغشته شده در محلولی از آب و شامپو چشم را تمیز کنید. برای هر چشم از پارچه جداگانه استفاده کنید. هنگام تمیز کردن لبه چشم، به آرامی پلک را تمیز کنید تا به قرنیه آسیب نرسد. نظر پزشک را درباره استفاده از کرم موضعی آنتی بیوتیک پس از تمیز کردن پلک جویا شوید. پلک را با آب ولرم بشویید و با حوله تمیز، خشک کنید. زمانی که پلک ملتهب است نباید از لوازم آرایشی چشم استفاده کرد زیرا می تواند وضعیت موجود را وخیم تر کند و از طرفی باعث جذب آلاینده ها شود.

برای کاهش احتمال بروز خطر خشکی چشم از عدسی استفاده نشود.

برای رفع خشکی چشم از قطره چشم استفاده شود.

#### پیشگیری:

- \* بهداشت دست رعایت شود و تا حد امکان دست با چشم تماس پیدا نکند.
- \* قبل از خواب آرایش صورت را پاک کنید.
- \* تا حد امکان پشت پلک را نکشید تا دچار آزدگی نشود.

#### ارتباط استفاده طولانی مدت از رایانه و تلفن همراه با سردرد

### بیشتر بدانیم

موجب قرار گرفتن گردن در وضعیت نامناسب و بروز سردردهای شدید در افراد می شود و در موارد زیادی درد به گردن و شانه نیز انتشار می یابد.

خوابیدن روی شکم و استفاده از بالش های سفت و بلند نیز از علل دیگر قرار گرفتن گردن در وضعیت نامناسب است که می تواند سبب بروز سردردهای شدید به گوشه گردن باشد؛ این در حالی است که با اصلاح سبک زندگی می توان از بروز این نوع سرددها پیشگیری کرد. ارتروز و دیسک گردن عامل اصلی بروز سردرد در سالمندان با منشاء مشکلات گردنی است.

رئیس انجمن سردرد ایران با بیان این که سردرد با منشاء مشکلات گردنی در نوجوانان و جوانان شایع است، افزود: نوجوانان و جوانان به دلیل استفاده طولانی مدت از رایانه و تلفن همراه با حالتی که سر در وضعیت خم شده قرار می گیرد، در معرض خطر ابتلا به این نوع سردردها هستند.

به گزارش ایرنا از انجمن سردرد ایران، دکتر منصوره تقا متخصص بیماری های مغز و اعصاب گفت: اسپاسم عضلات گردن به دلیل نحوه نادرست نشستن، خوابیدن، ایستادن و استفاده از کوله پشتی به صورت یک طرفه،

### بورانی مرغ

### آشپزی من



### مواد لازم

#### مواد لازم: برای ۴ نفر

پودر سیر - در صورت دلخواه  
سبزیجات معطر - ۴ قاشق غذاخوری  
سیر - ۲ حبه  
سینه مرغ - ۲۰۰ گرم  
لفل سیاه - به میزان لازم  
ماست چکیده - ۵۰۰ گرم  
مغز گردو - به میزان لازم

### طرز تهیه

سبزی معطر را به ماست چکیده اضافه و مخلوط می کنیم. سینه مرغ را به همراه کمی آب، نمک و فلفل و سیر داخل قابلمه می گذاریم و به همراه درپوش به مدت ۸ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت قرار می دهیم، تا پخته شود. هنگامی که سرد شد، نگینی خرد می کنیم و به ماست اضافه می کنیم و بعد گردوی خرد شده، نمک و فلفل و پودر سیر را اضافه می کنیم. هنگامی که همه مواد را باهم مخلوط کردیم، داخل ظرف مناسبی می ریزیم.

### سلامت



### نشانه های جسمی افسردگی که هرگز نباید نادیده گرفت

می شود.

\* بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی دچار سفتی در گردن می شوند. دلیل آن می تواند انقباض عضلات و نیز گاهی عارضه جانبی داروهای ضد افسردگی باشد.

\* ... می کند که می تواند روی سلامت و تاثیر بگذارد.

برخی از شایع ترین علل افسردگی عدم تعادل هورمونی، ارثی، فشار کاری، روابط

ناکارآمد، فقدان هدف، سوگو و... است.

زمانی که افسردگی شدیدتر است و زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد، می تواند

به مشکلات دیگر منجر شود.

در این مطلب به نقل از هلت نیوز به برخی از علائم جسمی افسردگی اشاره شده

است:

\* کمردرد از علائم جسمی افسردگی است. عضلات پشت سفت و دچار درد



### پرسش 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 بیماران آورده ایم.

### سوال

**فردی ۳۷ ساله هستم و دچار زخمی در قسمت پایین ستون فقرات و بالای باسن شده ام. چندین ماه است که دچار این زخم شده ام و هر بار که با لباس تماس پیدا می کند خون ریزی می کند. من فردورزشکاری هستم و به ورزش هایی چون دو، دوچرخه سواری و شنا می پردازم. علت و درمان این زخم چیست؟**

بدون معاینه از نزدیک تشخیص دقیق ممکن نیست. مقدار بسیار ناچیزی چربی زیر پوست پایین ستون فقرات وجود دارد که در مواردی به دلیل استفاده نکردن از بالشتک طبیعی، فشار مکرری روی این قسمت وارد می شود و به آسانی پوست آن می شکند. گاه مشاهده می شود افراد لاغر اندام که مشتاقند ورزش کنند فقط با انجام دادن ورزش های دراز و نشست دچار شکستگی پوست در انتهای ستون فقرات شده اند. تازمانی که روی زخم فشار وارد شود، به ویژه در صورت استفاده از دوچرخه، این زخم التیام پیدا نخواهد کرد. بنابر این ورزشی انجام دهید که نه روی زخم فشار وارد کند و نه باعث تماس پیدا کردن لباس با زخم شود. در صورت رفع نشدن مشکل به پزشک مراجعه کنید.

### سوال

**دختری ۴۹ ساله دارم که به سندروم داون مبتلاست و موهای او همیشه گره می خورد و مرتب می شکند و می ریزد. طی دو سال گذشته ما تقریبا هر شامپویی را روی موهای وی آزمایش کردیم اما فایده نداشت و ریزش موی وی خیلی به چشم می آید. لطفا راهنمایی کنید.**

افراد مبتلا به سندروم داون بیشتر در معرض کم کاری غده تیروئید هستند و این اختلال می تواند باعث نازک شدن و شکنندگی موشود. پایین بودن سطح آهن نیز باعث ریزش موی می شود و به همین دلیل باید آزمایش خون انجام دهد.

در صورتی که نتیجه آزمایش خوب بود، چاره کار استفاده از یک نرم کننده خوب است.

شامپوی مخصوص موهای رنگ شده و آسیب دیده را به مدت ۵ دقیقه روی موها بگذارید سپس با دندانه های درشت مورا شانه کنید و آب بکشید. در صورتی که این کار را هر بار که موهایش را شست و شوی می دهید انجام دهید، مشکل رفع خواهد شد.

### اسفناج و زرده تخم مرغ، خوراکی های مفید برای حافظه

محققان دریافته اند که برای برخورداری از حافظه خوب در سالخوردگی، مصرف بروکلی، اسفناج و زرده تخم مرغ مفید است.

به گزارش ایران اکونومیست به نقل از روزنامه دبلی میل، محققان در یک مطالعه جدید پی برده اند بزرگسالانی که میزان «لوتئین» در خون آنها بالا است، بهتر می توانند از مهارت ها و اطلاعاتی که سال ها پیش آموخته اند، بهره ببرند.

این ترکیب محافظتی در طیف وسیعی از سبزی های برگ سبز یافت می شود و به حفظ «هوش متبلور» کمک می کند.

هوش متبلور که با نام اختصاری GC علامت گذاری شده است، به مهارت های آموخته و ذخیره شده در طول دوره زندگی اطلاق می شود.

گمان می رود که لوتئین در مغز جمع می شود و تاثیر محافظتی بر منطقه مسئول حافظه دارد.

محققان دانشگاه ایلینویز برای مشخص کردن میزان لوتئین، از داوطلبان نمونه خون گرفتند و برای تجزیه و تحلیل ساختارهای مغزی این افراد از آنها اسکن های ام.آر.آی گرفتند.