

اندکی احساس ترس، انسان را از خطر ا ت حفظ می کند اما در صورتی که این احساس غیر عادی شود با مشکلات روانشناختی و سلامت روان همراه خواهد بود. به گزارش ایسنا، به گفته کارشناسان، زمانی که احساس ترس غیر معمول باشد یا بیش از حد طبیعی ادامه پیدا کند، به عنوان اختلال اضطراب در نظر گرفته می شود. نتایج بررسی ها روی نمونه های جانوری نشان می دهد آمیگدا مغز عامل کلیدی در پردازش احساس ترس است و هیپو کامپوس در شکل گیری خاطرات و احساسات نقش کلیدی بازی می کند.

علل شایع کم بینایی و نابینایی

مترجم: علیرضا – دید کم یا اختلال بینایی در یک یا هر دو

چشم رخ می دهد. در مواردی کم بینایی به تدریج به نابینایی منجر می شود و با عینک یا عدسی اصلاح پذیر نیست. بروز مشکل در بینایی علل مختلفی دارد و نابینایی نیز معمولاً در افراد بالای ۵۰ سال مشاهده می شود. در این مطلب به نقل از سایت نیوزویک به برخی علل شایع نابینایی اشاره شده است. از دست دادن بینایی می تواند به طور ناگهانی یا به تدریج و در طول زمان رخ دهد. از دست دادن بینایی به طور ناگهانی شامل از دست دادن دید محیطی، از دست دادن دید مرکزی یا حتی تاری ناگهانی چشم هاست. گاهی اوقات، بروز ناگهانی نقاط نورانی در چشم می تواند از علایم یک بیماری جدی باشد.

علل متعدّد نابینایی:

*** سرخچه:**

سرخچه معمولاً با نابینایی ارتباط دارد. این بیماری می تواند از مادر به جنین منتقل شود. در نتیجه اقدامات پیشگیرانه باید انجام شود.

*** عفونت کره چشم نوزاد:**

در این بیماری چشم نوزاد دچار التهاب است و زمانی رخ می دهد که باکتری از کانال مهبل مادر وارد چشمان نوزاد

با خواص درمانی میوه کاکتوس آشنا شوید

خواص گیاهان

میوه کاکتوس همان گل این میوه زیبای مناطق بیابانی است که افراد تنها ظاهر خشک و پر از تیغ آن را می بینند، غافل از این که این گیاه شگفت انگیز سرشار از خواص درمانی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، از میوه کاکتوس برای پخت و پز به شیوه های مختلف استفاده می شود و یکی از خوراکی های ارزان و بسیار مقوی پر طرفدار در کشورهای آمریکای شمالی و لاتین است. بر اساس آمارها، کاکتوس بیش از ۲۰۰ گونه مختلف دارد و اکنون کشت آن به صورت صنعتی در مزارع

نوشیدنی پیشنهادی برای روزهای سرد

تغذیه

این نوشیدنی گرم پیشنهادی، سیستم ایمنی را مقاوم و بدن را در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا واکسینه می کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، آب لیمو،

عسل، سرکه سیب و زنجبیل تازه برخی از مواد تشکیل دهنده این نوشیدنی است. سرکه سیب موجود در این نوشیدنی تنظیم کننده قند خون است و موجب بهبود عملکرد سیستم گوارش می شود. زنجبیل نیز تسکین دهنده دردهای معده و رفع کننده گرفتگی عضلات است. عسل مسکن سرفه و آب لیمو غنی از ویتامین ث است.

مواد تشکیل دهنده:

۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب

۲ قاشق غذاخوری آب لیمو

سه تا پنج تکه زنجبیل

نصف قاشق چای خوری فلفل هندی

یک تکه چوب دارچین

یک قاشق غذاخوری عسل

برای تهیه این نوشیدنی، مواد را به یک و نیم فنجان آب داغ اضافه کنید

و عصاره آن را بنوشید. (اگر بیماری خاصی دارید قبل از مصرف با پزشک

مشورت کنید.)

چند نکته طب سنتی درباره

بهداشت زناشویی

طب سنتی

آمیزش نباید در زمان پُری معده انجام گیرد و بهتر است حدود سه ساعت با صرف غذا فاصله داشته باشد.

سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی، در گفت و گو

با باشگاه خبرنگاران درباره آمیزش جنسی صحیح از دیدگاه طب سنتی با بیان این مطلب افزود: آمیزش جنسی اگر بر اساس نیاز و تمایل واقعی هر فرد انجام شود، نه تنها متضمن سلامت روحی- روانی، نشاط و شادابی در زندگی است بلکه به نوعی پاکسازی بدن نیز محسوب می شود. وی افزود: در طب سنتی تأکید شده است که پس از آمیزش جنسی از فعالیت شدید و نوشیدن مایعات به ویژه مایعات سرد و دوش آب سرد پرهیز شود. همچنین رعایت نکردن بهداشت آمیزش موجب ضعف قوا، عوارض قلبی و مغزی می شود. این کارشناس طب سنتی متذکر شد: رعایت نکردن حد اعتدال در این امر باعث ایجاد مشکلات ععیده ای نظیر ضعف قوا، اعصاب و بینایی، عوارض قلبی و مغزی، کبدی، مشکلات مربوط به مثانه، کلیه، بیماری های روحی و روانی و ... می شود. وی درباره ضعف جنسی و راه های درمان آن بیان کرد: اشتباه رایج در درمان ضعف و ناتوانی جنسی به ویژه در مردان استفاده بی مورد از داروهایی با طبع گرم یا بسیار گرم است؛ باید توجه کرد که گاهی علت ضعف و ناتوانی جنسی، سوءمزاج های عضوی با ماهیت گرم است که در این موارد تجویز داروهایی با طبع گرم، قطعاً موجب بدتر شدن وضعیت بیمار می شود. در مکتب پزشکی ایرانی، برای ضعف و ناتوانی جنسی علل متعددی بیان شده است و درمان، بر اساس علت ایجاد کننده انجام می پذیرد و بنابراین نمی توان نسخه واحدی برای همه پیچید. این کارشناس طب سنتی یادآور شد: افراط در دفعات آمیزش جنسی در افراد مبتلا به بیماری و در درفاصل، مضر و تشدید کننده بیماری آنهاست.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۵۹۹۹



است همراه با نقص یا معلولیت رخ دهد، به وجود می آید.

*** آب مروارید:**

این علت شایع نابینایی در افراد سالمند شایع است. برخی از علایم اصلی آن شامل تاری دید، کاهش دید در شب، محو شدن رنگ ها و دوبینی است.

*** دژنراسیون ماکولا:**

این اختلال از ۶۰ سالگی به بعد رخ می دهد. این بیماری به دید مرکزی آسیب می رساند. در نتیجه روی توانایی

رفع التهاب در بدن

بیشتر بدانیم

در فصول سرد مشکلاتی مانند سرماخوردگی، انواع عفونت و آنفلوآنزا در میان مردم شایع می شود که با مصرف مواد غذایی مناسب تا حدود زیادی می توان از آن پیشگیری کرد. مصطفی مرتضوی متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس، درباره بیماری آنفلوآنزا و راهکارهای تغذیه ای، پیشگیری و مبارزه با آن، اظهار کرد: مصرف نارنگی، پرتقال، لیموی شیرین و ترش، گریپ فروت و انار در پیشگیری و درمان آنفلوآنزا بسیار موثر است همچنین استفاده از آب ولرم و عسل در افزایش ایمنی و کاهش التهاب تأثیر گذار است.

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.

فردی

فردی میانسالم و از ورم پا و مچ پا – که فکر می کنم به مشکلات گردش خون ارتباط دارد – رنج می برم. پاهای من همیشه قرمز است به گونه ای که انگار حلقه ای دور مچ پای من قرار داده شده است. اگر چه سعی می کنم زیاد راه بروم اما این ظاهر زشت از بین نمی رود. لطفاً راهنمایی ام کنید.

در افراد مسن ورم مچ پا اغلب به مشکلات گردش خون ارتباط داده می شود. خون در رگ ها تجمع پیدا می کند و به نشت مایع به داخل بافت اطراف آن منجر می شود. متأسفانه، ادامه یافتن این وضعیت باعث ضخیم، سخت، قرمز و ملتهب شدن پوست می شود. بالا قرار دادن پاها می تواند مفید باشد، اما برای تأثیر بیشتر پاها باید بالاتر از سطح پاستن باشد.

بنابراین قرار دادن پاها روی صندلی، به تنهایی کافی نیست. ورزش نیز مهم است. سعی کنید روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی داشته باشید و هنگامی که در حال استراحت هستید، مچ پا را خم و راست کنید. کاهش وزن اضافه نیز به رفع این مشکل کمک موثری خواهد کرد. روزی دو بار از مژلوب کننده، تر جیحا پماد استفاده کنید.

لحن

بر جستجوی همراه با خارش مداوم روی باسن دارم که با استفاده از کرم هیدروکورتیزون فروکش می کند اما چند روز پس از قطع شدن، این مشکل بر می گردد.

بدون معاینه نمی توان درمانی توصیه کرد. با این حال، بهتر شدن خارش هنگام استفاده از کرم کورتیزون، نشانه ملتهب بودن پوست به علت آگزما یا تماس پیدا کردن با یک ماده محرک است.

لباس ها را، به ویژه شلوارتان را، در مواد شوینده ملایم بشوید و سعی کنید از نرم کننده پارچه استفاده نکنید. تا حد امکان از شوینده بدون عطر و مناسب برای جنس پنبه، به ویژه زمانی که ورزش می کنید تا حدی به رفع مشکل کمک می کند. از شست و شوی خود با صابون که می تواند باعث خشکی پوست شود، پرهیزید و از شامپوی بدن بدون رایحه و مناسب برای پوست های حساس استفاده کنید. در صورت ادامه پیدا کردن مشکل باید به پزشک مراجعه کنید. شایع ترین علت بروز این گونه برجستگی نزدیک مقعد و رید متسع شده است.

عقل



دسر پان اسپانیا

آشپزی من

مواد لازم

آرد – یک چهارم فنجان
نشاسته ذرت – یک چهارم قاشق
غذاخوری
شکر – نصف پیمانه
شیر – دو پیمانه
تخم مرغ – یک عدد

طرز تهیه

اول تخم مرغ و شکر را خوب هم می زنیم. بعد در قابلمه یک و نیم لیوان شیر می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا گرم شود. بقیه شیر را با نشاسته مخلوط و به بقیه مواد قابلمه اضافه می کنیم. آرد الک می کنیم و داخل شیر می ریزیم. مواد را روی حرارت ملایم هم می زنیم تا به غلظت فرنی برسد. در ادامه کره اضافه می کنیم. برای سرو یک لایه بیسکویت، یک لایه پودینگ، موز و گردو، دوبار بیسکویت و پودینگ و ... را روی هم می گذاریم تا ظرف پر شود. دسر را ۵ تا ۷ ساعت در یخچال می گذاریم.

عوارض و جایگزین های طبیعی داروی ایبوپروفن

سلامت



هنگامی که بسیاری از ما دچار سردرد یا کمردرد می شویم، به جای مراجعه به پزشک به مصرف ایبوپروفن یا ادویل که به نظر به نسخه پزشک نیاز ندارد، روی می آوریم.

ین درحالی است که مصرف این قرص ها فقط برای شرایط اضطراری توصیه می شود. به نقل از سایت ام اس ان، بر اساس آخرین هشدار بهداشتی FDA ایبوپروفن داروی خطرناکی است که احتمال بروز سکتة مغزی و حمله قلبی را افزایش می دهد. این خطر به ویژه در افراد بالای ۴۰ سال بیشتر است. اما عوارض مصرف این دارو:

* خطر حملات قلبی و سکتة مغزی را حتی پس از استفاده کوتاه مدت افزایش می دهد.

* این خطر با استفاده طولانی مدت افزایش می یابد.

* کسانی که با بیماری قلبی دست و پنجه نرم می کنند،

بیشتر در معرض خطر قرار دارند اما توجه داشته باشید که هیچ کس

درمان نیست. هنگامی که این دارو با آسپرین ترکیب شود، خطرات دیگری نیز به همراه دارد.

* کم خونی

* آسیب دیدگی دی ان ای

* دمانس (زوال عقل)

* از دست دادن شنوایی

* فشار خون بالا

* مرگ و میر بر اثر آنفلوآنزا

* سقط جنین

* آرتروز

* از دست دادن استخوان

* جایگزین های طبیعی ایبوپروفن:

* زردچوبه: مصرف تازه یا به عنوان پودر.

* زنجبیل: این گیاه ضدالتهاب و تسکین دهنده درد است.

* اسیدهای چرب امگا ۳: برای دریافت بهترین خواص ضدالتهابی

و مسکن کاهش درد دوز بالای ۱۲۰۰ – ۲۴۰۰ میلی گرم مصرف

کنید. (با مشورت پزشک)

* چغندر: مصرف روزی ۲ تا ۳ لیوان آب چغندر توصیه می شود.