

تغییرات ناگهانی رفتاری می تواند بخش طبیعی فرآیند رشد باشد، اما گاهی اوقات نشانه مصرف مواد مخدر در نوجوانان است. به گزارش ایسنا، به گفته کارشناسان، تغییرات ناگهانی و نوسانات رفتاری نوجوان از جمله نشانه هایی است که والدین باید به آن دقت کنند. به گزارش ایسنا به نقل از هلت دی نیوز، کارشناسان به والدین توصیه می کنند در صورتی که احساس می کنند فرزندشان مواد مخدر مصرف می کند، رفتار و فعالیت فرزندشان را به دقت تحت کنترل داشته باشند، با فرزندشان به آرامی صحبت و به حرف هایش گوش کنند.

بیماری «آنور یسم»، علائم و درمان

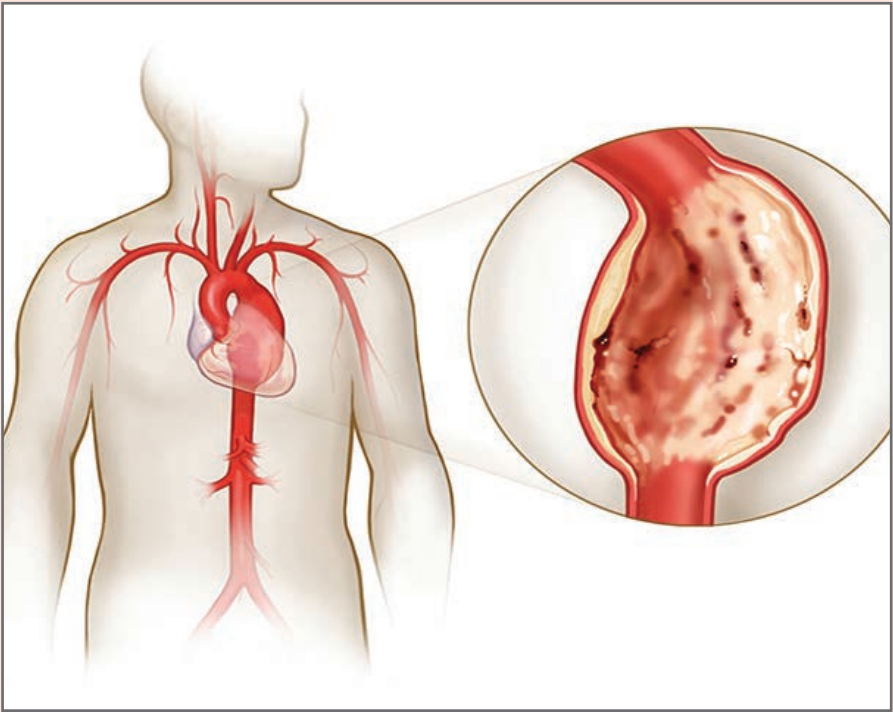
آنور یسم به بزرگ شدن یا بیرون زدگی دیواره یکی از سرخرگ های بدن گفته می شود که در اثر ضعف دیواره رگ ایجاد می شود. به طور معمول آنور یسم در آئورت (سرخرگ بزرگی که از قلب منشأ گرفته و خون را به اعضای پایین بدن می رساند) یا سرخرگ های تغذیه کننده مغز، یا پادیواره قلب ایجاد می شود.

علائم شایع آنور یسم

آنور یسم در قفسه سینه باعث درد قفسه سینه، گردن، کمر و شکم می شود.

درد ممکن است ناگهانی و تیز باشد. آنور یسم در شکم، درد در کمر که گاهی شدید است، بی اشتهاپی و کاهش وزن و یک توده ضریان دار در شکم را به همراه دارد.

آنور یسم در سرخرگ پا، باعث ترسیدن خون به قدر کافی به نقاط مختلف پا و در نتیجه ضعف و رنگ پریدگی آن



انواع آنور یسم

آنور یسم کیسه ای:

یک کیسه در یک طرف دیواره رگ خونی تشکیل می شود.

آنور یسم دوکی شکل:

در این نوع آنور یسم دیواره سرخرگ دچار اتساع و تورم از همه طرف می شود و سرخرگ شکل دوک مانند به خود می گیرد.

آنور یسم پاره شده:

در این حالت، سرخرگ دچار ترکیدگی می شود و خونریزی به بافت های اطراف انتشار پیدا می کند.

علل آنور یسم

شایع ترین علت آنور یسم، افزایش فشارخون است که سبب ضعیف شدن سرخرگ می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، آترواسکلروز (تصلب شرایین)، ضعف مادرزادی سرخرگ (به ویژه در مورد آنور یسم های سرخرگ هایی که به مغز راه دارد)، عفونت آئورت در اثر بیماری سیفلیس – که البته نادر است – صدمه فیزیکی، عفونت آئورت در اثر بیماری اندوکاردیت (آنور یسم سرخرگ هایی که به مغز می رود) و عفونت بعد از جراحی آئورت همگی از جمله ریشه های بروز آنور یسم محسوب می شود.

عوامل تشدیدکننده بیماری آنور یسم:

سن بیشتر از ۶۰ سال
سابقه حمله قلبی
فشارخون بالا
استعمال سیگار
اضافه وزن
سابقه ابتلا به تصلب شرایین در خانواده
ابتلا به بیماری پلی آرتريت گره ای
از جمله علائم پاره شدن آنور یسم می توان به سر درد شدید، دردهای شدید، تند و تیز در قفسه سینه، شکم یا پا واز دست دادن هوشیاری اشاره کرد. اگر پارگی آنور یسم در مان نشود، می تواند سبب مرگ شود.

آنور یسم را چگونه تشخیص می دهند؟

تشخیص زودهنگام و درمان قبل از این که آنور یسم پاره شود، ضروری است.
آزمایش خون از لحاظ انعقادی، نوار قلب، آنژیوگرافی، دیگر عکس برداری ها، سی تی اسکن و سونوگرافی از راه های تشخیص آنور یسم است.

کیک ریواس

اشپزی من

مواد لازم

کره- نصف فنجان
شکر- یک و نیم فنجان
تخم مرغ- یک عدد
وانیل- یک قاشق چای خوری
آرد- ۲ فنجان
جوش شیرین- یک قاشق چای خوری
نمک- نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه

در کاسه ای بزرگ کره و شکر را خوب با همزن هم بزیند تا خامه ای و نرم شود. سپس وانیل و تخم مرغ را اضافه کنید. در یک کاسه دیگر دو فنجان آرد، جوش شیرین و نمک را باهم الک کنید. حالا مخلوط آرد و شیر بریده (کمی سرکه یا آلبیمو داخل شیر گرم بریزید تا ببرد) را یکی در میان و در چند مرحله به مخلوط کره و شکر اضافه کنید و هم بزیند. ریواس را با یک قاشق آرد کاملاً مخلوط کنید. سپس آن را داخل کاسه مایه کیک بریزید و آرام با قاشق زیر و رو کنید. مایه را داخل قالب کیک چرب شده بریزید و سطح آن را با قاشق صاف کنید. یک چهارم فنجان کره را با دارچین و شکر قهوه ای خوب مخلوط و آن را روی مایه کیک پخش کنید. کیک را به مدت ۴۵ دقیقه در فر ۱۷۵ درجه سانتی گراد بپزید.

سبزی هایی که با پختن ارزش غذایی بیشتری پیدا می کند

سلامت

همیشه گفته می شود سبزی ها را خام بخورید تا مواد مغذی بیشتری به بدنشان برسد. شاید درباره بیشتر سبزی های این موضوع در ست باشد اما سبزی هایی هم وجود دارد که پختن آن، باعث افزایش ارزش غذایی آن می شود. گوجه فرنگی، کلم بروکلی و هویج، سه نوع سبزی است که ارزش غذایی شان با پخته شدن بیشتر می شود.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی از نظر علمی در رده میوه ها قرار دارد، اما اگر پخته شود، سبزی محسوب می شود. گوجه فرنگی بسیار مغذی و منبع غنی ویتامین ث و لیکوپن است. لیکوپن، فیتوکمیکالی است که باعث فرمز شدن رنگ گوجه فرنگی شده و البته خواص آنتی اکسیدانی قابل توجهی



پرسش و پاسخ

دکتر شهرام افضلی متخصص بیماری های چشم - هفته نامه سلامت (۱)

سوال

درباره روش های زیباسازی چشم و پیامد های آن توضیح دهید؟

جواب

برای زیباسازی چشم، روش های جراحی و غیر جراحی وجود دارد که به اختصار به معرفی آن ها می پردازم. روش های جراحی و روش های غیر جراحی.

روش های غیر جراحی

استفاده از لنز تماسی:

نکته مهم در استفاده از لنز این است که لنز وسیله ای کاملاً شخصی است اما در بعضی از آرایشگاه ها، یک لنز را برای چند نفر استفاده می کنند که احتمال عفونت چشمی را بسیار افزایش می دهد.

لنز تاریخ مصرف دارد. دو نوع تاریخ مصرف برای لنز ها تعریف شده است: تاریخ مصرف روی بسته لنز که کارخانه سازنده آن را تعیین می کند و به معنای آن است که لنز تا چه مدت قابل مصرف است و تاریخ مصرف دیگر که پزشک آن را تعیین می کند. این لنز ها ممکن است روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی یا سالیانه باشند و فرد باید به زمانی که توسط پزشک مشخص می شود، توجه کند؛ حتی اگر لنز را یک بار مصرف کرده است یا هیچ احساس ناراحتی با لنز نداشته باشد، به محض تمام شدن زمان مصرف دیگر نباید از لنز استفاده کند. لنز تاریخ مصرف گذشته، درست مانند ماده غذایی است که تاریخ مصرف آن گذشته است و باید دور ریخته شود.

یکی از عوارض بسیار خطرناک لنز، زخم قرنیه است. زخم قرنیه ممکن است باعث کاهش دید دائمی و حتی نابینایی شود. افرادی که از لنز تماسی استفاده می کنند با مشاهده هر گونه علامت مشکوک مانند قرمزی، تاریکی یا کاهش دید، درد، ترشح و... حتماً باید لنز را خارج و به پزشک مراجعه کنند.

کاشت مژه مصنوعی:

بر خلاف نام آن، در واقع مژه های کاشته نمی شود و اکستنشن مژه انجام می شود، به گونه ای که با چسباندن مژه مصنوعی مژه ها پریشتر دیده می شود. این کار گاهی باعث حساسیت پوستی مانند قرمزی، التهاب و پوسته پوسته شدن پلک می شود و گاهی هم حساسیت، بخش داخلی چشم را درگیر می کند. گاهی نیز چسب داخل چشم می شود که حساسیت و واکنش آزاردهنده ای ایجاد می کند. چنین جسم خارجی که به فاصله کمی از داخل چشم قرار گرفته، احتمال عفونت قسمت خارجی و داخلی چشم را بیشتر می کند. در مواردی که فرد علاوه بر مژه مصنوعی، لنز هم دارد، خطر عفونت چند برابر می شود.

مرگ خواهر یا برادر، تهدید کننده جدی سلامت کودکان

بیشتر بدانیم

مرگ عزیزان اغلب پیامدهای سخت و مخربی برای بازماندگان دارد و در دوران بزرگسالی، اندوه ناشی از مرگ و فقدان همسر یا فرزند، با مشکلات جدی از جمله مشکلات قلبی و حتی خطر مرگ زود هنگام همراه است.

به گزارش شبکه سی بی اس نیوز، در مطالعه ای، اطلاعات بیش از پنج میلیون کودک دانمارکی و سونیسی بررسی شد که طی آن محققان دریافتند کودکانی که در سنین خردسالی خواهر یا برادری را از دست می دهند، در مقایسه با کودکانی که چنین اتفاقی تلخی را تجربه نمی کنند ۷۱ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از عوامل گوناگون هستند و این خطر در یک سال نخست فقدان خواهر یا برادر و نیز برای کودکانی که جنسیت مشابه با اختلاف سنی اندکی با خواهر یا برادر خود داشته اند، به مراتب بیشتر است.

محققان با تاکید بر این که باید بررسی بیشتری روی دلایل این ارتباط انجام گیرد افزودند: احتمالاً تنبک، استرس روانی یا تغییر رفتار والدین پس از مرگ یکی از کودکان، می تواند از عوامل موثر در این زمینه باشد.

علت خستگی صبحگاهی

نور مصنوعی، علت خستگی صبحگاهی است. متخصصان آمریکایی طی مطالعات خود دریافتند که تأثیر نور مصنوعی بر ارگانیسم، باعث خستگی صبحگاهی می شود. به گفته پزشکان، علت اصلی این موضوع اختلال بیوریتیم طبیعی است. هم اکنون زمان هوشیاری انسان طولانی تر شده است که این موضوع باعث تغییرات معینی در ارگانیسم می شود. آنچه به نور مصنوعی مربوط می شود، تأثیر منفی آن بر سلول ها و سوخت و ساز بدن است. به عقیده متخصصان، خستگی صبحگاهی با میزان سطح « ملاتونین» مرتبط است. ملاتونین پاسخگوی بیوریتیم شبانه روزی بدن است که احیای سریع انرژی را ممکن می سازد. وقتی انسان هنگام غروب خورشد می خوابد، ملاتونین در خواب مصرف می شود. برای جذب بهتر ملاتونین باید صبح ها ورزش کرد. متخصصان قبلاً گفته بودند که با خوردن دو عدد کیوی می توان خستگی صبحگاهی را برطرف کرد.

عجیب ترین روش تسکین سردرد!

تازه ها

با استفاده از پوست موز و بدون نیاز به مسکن، سردرد شما به سرعت تسکین پیدا می کند. ما این روش را امتحان نکرده ایم اما در سایت ۲۴ به آن اشاره شده است که صحت و وسقم آن جای سوال دارد. اگر شما تجربه موفق از این روش دارید، حتماً برای ما ارسال کنید. شما در این روش درمانی به پوست یک موز و مقداری یخ نیاز دارید. چند تکه یخ را در قسمت انتهایی و در داخل پوست موز قرار دهید و آن را با یک نوار باندید تا یخ در پوست موز باقی بماند، حال پوست موز را روی پیشانی تان قرار دهید و به مدت ۲۰ دقیقه در مکان تاریکی استراحت کنید، یک حوله همراه خود داشته باشید تا به محض آب شدن یخ از آن استفاده کنید. با اتخاذ این روش بلافاصله سردرد شما تسکین می یابد. علت اصلی آن وجود پتاسیم بالای پوست موز است! اگر سردرد شما شدید بود و بعد از ۲۰ دقیقه نیز در احساس کردید می توانید این روش را تکرار کنید.

