

نتایج یک مطالعه نشان می دهد، افراد مسن مبتلا به نوع خاصی از کاهش شنوایی، به احتمال زیاد زوال حافظه و مشکلات فکری موسوم به اختلال شناختی خفیف هم خواهند داشت. به گزارش مهر، این مطالعه روی افراد سالمندی انجام شد که در قسمت گوش میانی و عملکرد عصب شنوایی شان مشکل داشتند این موضوع به کاهش شنوایی یا ناشنوایی در آن ها منجر شده بود. محققان دریافتند افراد مبتلا به کاهش شنوایی مر کزی در مقایسه با افراد بدون چنین مشکلی، دوبرابر بیشتر به اختلال شناختی خفیف دچار می شوند.

# با چند درمان خانگی موثر برای رفع یبوست آشنا شوید

برخی از افراد سالیان سال دچار یبوست هستند و به مصرف ملین های مختلف روی می آورند ولی مشکل شان بر طرف نمی شود. مشکلات اجابت مزاج به ویژه یبوست از دیدگاه طب سنتی، بسیار حائز اهمیت است و نباید آن ها را نادیده گرفت، چون این مسئله می تواند نشانه ای از یک بیماری در بدن باشد. دکتر سعید صانعی، پزشک و مشاور درمان های گیاهی و طب سنتی، چند درمان خانگی موثر را برای رفع یبوست، معرفی می کند. البته دانستن این درمان ها، شما را از مراجعه به پزشک متخصص طب سنتی بی نیاز نمی کند و حتما باید دلیل ابتلا به یبوست معلوم شود.

## چرا دچار یبوست می شویم؟

هر فردی به ازای هر وعده غذایی که می خورد، باید دفع طبیعی داشته باشد، یعنی اگر فردی در روز سه وعده غذا می خورد، باید سه بار دفع داشته باشد یا این که به ازای هر سه وعده غذا، حداقل بتواند دوبار دفع انجام دهد. اگر دفع متناسب با تعداد او وعده های غذایی نباشد، در چنین شرایطی فرد به یبوست مبتلاست. البته گاهی تعداد دفع، مشکلی ندارد، ولی مدفوع بیش از حد حالت خشک و سفت دارد که در چنین حالتی، باز هم می گوئیم فرد به یبوست مبتلاست. علاوه بر این، تجمع مدفوع به همراه گاز در روده نیز می تواند باعث ابتلا به یبوست شود. از دیدگاه طب سنتی، یکی از دلایل مهم ابتلا به یبوست، بی جاشدن (جابه جاشدن) ناف محسوب می شود. چینی ها معتقدند که مرکز سیستم خورشیدی بدن در ناف قرار دارد و حرکت دودی روده را از طریق تاثیر بر سیستم عصبی کنترل می کند. برای درمان بی جاشدن ناف، می توان از متخصص طب سنتی کمک گرفت. دلایل دیگری هم وجود دارد که می تواند باعث یبوست شود، برای مثال، هر عملی که حرکت دودی شکل روده را مختل کند، می تواند باعث ابتلا به یبوست شود. یکی از عواملی که به یبوست

منجر می شود، مجاله شدن پرده صفاق (یک غشای نیمه تراوا که روی روده کشیده شده است و به آن «چادرینه» هم می گویند) است. هنگامی که قسمتی از روده حالت مجاله پیدا کند، علاوه بر تاثیر منفی روی قسمت های دیگر، می تواند باعث اختلال عملکرد روده شود. ترشح نشدن مناسب صفرا به روده، عامل دیگری است که می تواند به یبوست بینجامد.

## شربت خاکشیر

برای رفع یبوست، می توان از خاکشیر (مرغوب) استفاده کرد. برای این منظور باید سه قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک لیوان آب جوش ترکیب کرد و در آن تنها یک حبه قند انداخت و این ترکیب را به خوبی هم زد. بعد از این که شربت ولرم شد، می توان آن را نیم ساعت قبل از غذا نوشید. این شربت بیشتر مناسب افرادی است که علاوه بر یبوست، پوست داغ و سرخ دارند و دچار جوش صورت، کهیر، خارش و اگر مانیز هستند. آن دسته از افرادی که تکرر ادرار دارند، باید بدانند که خاکشیر مدر است.



## ریوند چینی

ریوند چینی، گیاهی شبیه ریواس است که به آن ریباس هم می گویند و فقط از ساقه زیرزمینی آن به عنوان دارو استفاده می شود. ساقه زیرزمینی خشک شده این گیاه، یک ملین قوی به حساب

می آید به شرط این که با حرارت کم (به روش صنعتی) خشک شود. این دارو را می توان در قالب یک کیسول ۵۰۰ میلی گرمی تا هشت کیسول خورد. ریوند چینی بیشتر مناسب افرادی است که به اندازه کافی تحرک ندارند و بی تحرکی عامل ابتلای آن ها به یبوست است.



## فلوس، یک گیاه بی خطر



برای رفع یبوست، می توان از مغز فلوس (میوه درختی تنومند که در هندوستان وجود دارد و وقتی میوه شکسته شود، داخل آن حالت پره مانند است که به آن مغز فلوس گفته می شود) استفاده کرد. یک قاشق چای خوری (برای کودکان) تا سه قاشق غذاخوری (برای بزرگسالان) از مغز فلوس در یک کاسه چینی به همراه مقداری آب جوش، باید ترکیب شود و به مدت نیم ساعت بماند تا

## مطالعه پیش از خواب استرس را کاهش می دهد

## سلامت

مطالعات گروهی از محققان عصب شناس نشان می دهد، مطالعه یک کتاب خوب پیش از خواب به کاهش استرس و دور شدن از مشکلات روزمره کمک می کند. به گزارش خبرگزاری کتاب ایران به نقل از الیت دبلی، بر خلاف خواندن مطالب موجود در اینترنت یا چرخیدن در شبکه های اجتماعی، مطالعه یک کتاب خوب می تواند به آرامش فکر و خواب راحت کمک کند. دانشمندان در تحقیقات خود متوجه شده اند که خواندن کتاب تاثیر مثبتی بر خوابیدن افراد دارد. دکتر دیوید لوتیس، عصب شناس انگلیسی طی تحقیقاتی متوجه شده است که مطالعه کتاب مورد علاقه پیش از خواب تا میزان ۶۸ درصد استرس را در انسان کاهش می دهد و موجب خواب بهتری می شود. بر اساس مطالعات دکتر لوتیس و همکارانش، مطالعه کتاب تاثیر به مراتب بهتری از گوش دادن به موسیقی یا پیاده روی پیش از خواب دارد. آن ها در بررسی های خود روی دانشجویان متوجه شده اند ۶ دقیقه مطالعه پیش از خواب کافی است که انسان را از عوامل ناراحت کننده مانند افکار مزاحم و مشکلات روزمره جدا کند.



## از دست دادن بینایی با مواد محترقه جبران ناپذیر است

## کافه سلامت

بسیاری از آسیب های ایجاد شده به دلیل انفجار ناشی از مواد محترقه بر چشم جبران ناپذیر است. حمیده نوروزی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در باره از دست دادن بینایی و آسیب های چشمی با توجه به نزدیکی شدن چهارشنبه آخر سال هشدار دادو گفت: باوجود هشدار های همه ساله، سانه ها و همکاران پزشکی، شاهد از دست دادن بینایی بسیاری از جوانان و نوجوانانی هستیم که به دلیل استفاده از مواد محترقه دچار حادثه شده اند. انفجار ناشی از مواد محترقه و سوختگی آن، به پخش های قدامی چشم و گاهی هم آن آسیب می رساند و باوجود درمان، فرد حداقل قسمتی از دید خود را از دست می دهد. آسیب دیدگی قرنیه و سوختگی چشم از جمله این مشکلات شایع است که با انجام جراحی های پیچیده، نتایج به دید کامل فرد نیز منجر نمی شود. خانواده ها و والدین باید در ایام نزدیک شدن به چهارشنبه آخر سال، مراقب فرزندان خود باشند و آگاهی های لازم را به آن ها بارسانند.

## زهر خانواده ۲ نفر دچار عیوب انکساری هستند

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین با اشاره به این که از هر خانواده ایرانی یک تا دو نفر دچار عیوب انکساری هستند، گفت: در این میان نزدیک بینی شایع ترین مشکل چشمی است که از سن مدرسه در افراد آغاز می شود و پیشرفت آن تا ۱۹ سالگی ادامه دارد. وی در باره انجام عمل زیبایی لیزر اکولیزیک برای رفع عیوب انکساری گفت: انتخاب بیمار برای جراحی باید به درستی انجام گیرد، چرا که در غیر این صورت این مسئله می تواند عوارضی برای فرد به همراه داشته باشد.

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

## پرسش و پاسخ

## سلمان اسلامی، متخصص کلیه و مجاری ادراری

## آیا بزرگی پروستات باعث ابتلا به سنگ کلیه می شود؟

بزرگی پروستات، تنگی مجرای ادرار و مثانه های عصبی، مانع تخلیه کامل ادرار می شود. سنگ مثانه یا سیستولیت، نتیجه رسوب کردن مواد معدنی در مثانه است. این مواد در صورتی در مثانه جمع می شود که مثانه پس از ادرار کردن کاملاً تخلیه نشود. در اثر این موضوع غلظت ادرار باقی مانده به تدریج افزایش می یابد و مواد معدنی موجود در محلول تشکیل کریستال می دهد. این سنگ ها گاهی بسیار کوچک است و به راحتی همراه ادرار دفع می شود اما بعضی سنگ های مثانه در دیواره مثانه یا حالب (لوله کشیده شده از کلیه تا مثانه) گیر می کند. سنگ گیر افتاده به تدریج کریستال های معدنی بیشتری را جذب می کند و بزرگ و بزرگ تر می شود. ممکن است سنگ مدتی در مثانه باقی بماند و هیچ علامتی ایجاد نکند. این سنگ ها اغلب هنگام ادیولوژی بر حسب تصادف دیده می شود. سنگ مثانه بزرگ باید توسط متخصص از مثانه خارج شود. ممکن است بیمار به محض ایجاد سنگ مثانه با علائم آن روبه رو نشود. اما اگر سنگ مثانه را تحریک کند، علائم آن بروز می کند. تکرر ادرار یا دشواری در شروع ادرار کردن، جریان ادرار دیرتر از حد معمول، احساس درد در ناحیه پایین شکم، درد و سوزش هنگام ادرار، وجود خون در ادرار و تب و لرز نداشتن ادرار از نشانه های بروز سنگ مثانه است. اگر ادرار پس از دفع در مثانه باقی بماند، سنگ مثانه ایجاد می شود. باقی ماندن ادرار در مثانه اغلب پیامد ابتلا به بیماری دیگری است که اجازه نمی دهد مثانه کاملاً تخلیه شود.

**ارتباط با صفحه سلامت**

**سامانه پیام کوتاه: ۲۰۰۰۹۹۹**

**تلگرام: @Zendegiisalam**

**شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵**

**ایمیل: سوال کلمه سلامت به سلامت**

**سوالات خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را یا ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناس دریافت کنید**

## بیماری یرقان در نوزادان، چگونه درمان می شود؟

## مامان بونی

## (سه شنبه ها)

در هفته اول تولد، نوزاد را هر روز در مقابل نور برای تشخیص یرقان، رنگ زرد در پوست و سفیدی چشم، معاینه کنید. هر نوع زردی را که تیره تر از حد معمول باشد، به پزشک یا ماما اطلاع دهید. به رنگ زرد تیره مانند لیمو یا زرده تخم مرغ و هر نوع یرقانی که در ۲۴ ساعت اول تولد ظاهر شود، باید به دقت توجه شود. یرقان حاصل تولید بی در پی ماده شیمیایی به نام «بیلی روبین» است. به طور طبیعی در تمام انسان ها، در هر سنی بیلی روبین وجود دارد و حاصل متلاشی شدن «هموگلوبین» گلبول های قرمز مرده خون است. بیلی روبین از طریق خون به کبد منتقل و در آن جا با صفرا مخلوط می شود و برای دفع به روده می رود. کبد نوزاد تازه متولد شده به طور طبیعی چند روز وقت لازم دارد تا بتواند بیلی روبین را تجزیه کند. بر این اساس نوزاد تازه متولد شده در معرض «یرقان» قرار می گیرد. لازم است میزان یرقان یا زردی به دقت بررسی شود، اگر چه بسیاری از نوزادان تازه به دنیا آمده مبتلا به یرقان می شوند اما تنها تعداد کمی از آن ها به معالجه نیاز دارند. پزشک یا مامای با تجربه به نگاه به نوزاد می تواند میزان یرقان را تشخیص دهد. اگر این میزان بالا به نظر برسد، آزمایش های دقیق تری به روش خون گرفتن یا خراش پاشنه انجام می شود. معالجه اصلی یرقان از طریق نور انجام می شود. نور یک نوع ماده شیمیایی را در پوست نوزاد فعال می کند که بیلی روبین را منهدم می کند. نحوه معالجه به این صورت است که نوزاد را لخت می کنند و در حالی که چشم هایش را می پوشانند، در معرض یک یا دو لامپ مخصوص فلورسانت به مدتی که برای پایین آوردن بیلی روبین کافی باشد، قرار می دهند. در این حالت مادر می تواند به نوزاد شیر دهد. نور درمانی را می توان با کمک پزشک یا ماما در خانه نیز انجام داد. اگر یرقان با نور درمانی قابل کنترل نبود، بیلی روبین را از طریق خارج ساختن تدریجی خون و جایگزینی آن با خون سالم و طبیعی انجام می دهند. این روش را تعویض خون می نامند.

## داده های تصویری

## حقایق درباره کرفس

