زندگی سلام
دوشنبه
۱۳ اردیبهشت ۱۳۹۷
شماره ۱۹۸۰۲

پرسش و پاسخ

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

دکتر مجید رضا صداقت
جراح و متخصص چشم

با سلام فردی ۲۵ ساله هستم. چشم هایم مقداری ضعیف است واصلا دوست ندارم از عینک استفاده کنم. می خواستم درباره عمل لیزیک بدانم آیا عوارضی هم دارد؟ لطفا راهنمایی ام کنید. قیمت عمل چقدر است ؟(به همین دلیل خیلی گوشه گیر شدم دوست ندارم دوستانم بفهمند از سال ۹۲ عینک دارم ولی فقط در منزل استفاده می کنم.)

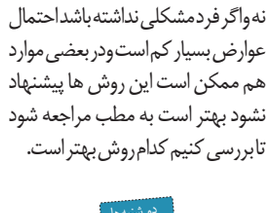
در مورد شما که به هر دلیلی تمایل دارید، عیب انکساری را به روشی غیر از استفاده از عینک برطرف کنید، باید گفت چند روش وجود دارد مانند لیزیک، فمتو لیزیک یا اسمایل. بنا بر وضعیت بیمار ممکن است هر کدام از روش ها پیشنهاد شود. بعد از بررسی و معاینه مشخص می شود عمل برای بیمار مناسب است یا نه واگر فرد مشکلی نداشته باشد احتمال عوارض بسیار کم است و در بعضی موارد هم ممکن است این روش ها پیشنهاد نشود بهتر است به مطب مراجعه شود تا بررسی کنیم کدام روش بهتر است.

دو شنبه‌ها
تناسب اندام

حرکت ورزشی مناسب برای درمان دیسک کمر

۸۰ درصد افراد در طول زندگی دچار کمر درد می‌شوند. گاهی اوقات دلیل این کمردرد، دیسک کمر است که می‌توان با انجام برخی از حرکات ورزشی میزان درد آن را کاهش داد. مشکل دیسک کمر معمولا در قسمت پایانی کمر ایجاد می‌شود. انجام حرکات ورزشی می‌تواند در کاهش درد و افزایش کارایی موثر باشد.

نحوه اجرا:



«همسترینگ نشسته» باعث می‌شود که همسترینگ منقبض و منبسط شود. این حرکت در حالت نشسته انجام می‌شود. پاها را به جلو دراز کنید، با دست ها کف پاها را به سمت بدن بکشید.
۳۰ ثانیه پاها را در این حالت نگه دارید.
حداقل با سه بار تکرار، این حرکت را انجام دهید.

دو شنبه‌ها
ریزه کاری ها

جلوگیری از باکتری حوله

حوله ها بیشتر از آن چه فکرش را کنید کثیف هستند! حوله ها در خانه شما به چه اندازه تمیز هستند؟ یک میکروبیولوژیست در دانشگاه آریزونا به تازگی اعلام کرده است ۹۰ درصد حوله های حمام، آلوده به باکتری هستند. بر اساس مطالعات دیگری که این فرد انجام داده است، این باکتری در حوله دستی آشپزخانه هم وجود دارد. میزان انتشار باکتری بستگی به نحوه شست وشوی حوله دارد. اگر بعد از دو روز صورت خود را با حوله دستی خشک کنید، باکتری های بیشتری نسبت به زمانی که صورت خود را در کاسه توالت فرو ببرید، دریافت می کنید! حوله های خود را چه از نوع دستی چه حوله حمام بیرون از حمام قرار دهید تا خشک شود، آن ها را در فضایی قرار دهید که رطوبت نداشته باشد و نور خورشید بر آن ها بتابد. اگر امکان استفاده از نور خورشید را ندارید، هر دو سه روز یکبار حوله ها را در آب داغ بشویید و از شست وشو دهنده های اکسیژن رسان هم استفاده کنید. پیشنهاد می شود برای مصارف گوناگون حوله‌های مختلف را در نظر بگیرید. در این صورت است که میزان انتقال آلودگی ها از سرویس بهداشتی به آشپزخانه کاهش می یابد. همچنین باکتری هایی که در گوشت خام وجود دارد، به بخش دیگری از خانه راه پیدا نمی کند.

نشانه های سرطان شایع در مردان

کم خونی آقایان!

به دلایل متفاوت کم خونی در خانم ها بیشتر مورد توجه قرار می گیرد در حالی که ممکن است آقایان هم به دلایلی مانند بیماری های خون ریزی کننده دچار کم خونی شوند. یکی از این بیماری ها سرطان روده بزرگ (کولون) است که گفته می شود چهارمین سرطان شایع در مردان ایرانی است. مراحل اولیه این سرطان با علایمی از جمله کم خونی و خستگی همراه است.

آقایان

روده بزرگ آخرین بخش از سیستم گوارشی است. در این بخش از روده، آب و نمک ضایعات غذا خارج و ضایعات آماده دفع می شود. سرطان روده بزرگ از رشد غیرقابل کنترل سلول ها ناشی می شود. معمولا اولین مرحله سرطان روده بزرگ، ایجاد تومورهای کوچک به نام پولیپ های آدنوماتوز است که در دیواره داخلی روده بزرگ تشکیل می شود. ممکن است این پولیپ ها به سرطان بدخیم تبدیل شود. سرطان روده سومین سرطان شایع در جهان و دومین علت مرگ ناشی از سرطان در آمریکاست.

تازه‌ها

ممکن است علایم اولیه سرطان روده بزرگ با بیماری هایی مانند هموروئید، کولیت اولسراتیو (نوعی بیماری التهابی روده)، زخم یا بیماری کرون (یکی دیگر از بیماری های التهابی روده) مشترک باشد.

آقایان! از خود غافل نشوید

دکتر رضا ملک زاده، معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، درباره علایم این بیماری می گوید: معمولا علایم سرطان روده بزرگ در مردان دیرتر ظاهر می شود و بیمار زمانی از شرایط خود مطلع می شود که بیماری پیشرفت کرده است. علایم اولیه زمانی مشاهده می شود که بیماری به دیواره روده نفوذ می کند و معمولا به خون ریزی منجر می شود. گاهی اوقات خون ریزی نیز با چشم تشخیص داده نمی شود و حتما باید در آزمایش های مدفوعی تحت میکروسکوپ تشخیص داده شود. زمانی که سرطان گسترش می یابد، از طریق گره های لنفی می تواند باعث متاستاز در مغز، کبد و ریه شود.

شایع ترین سرطان های مردانه

طبق نتایج گزارش ثبت سرطان مبتنی بر جمعیت ایران، بروز
سرطان معده با ۲۱/۵ مورد در ۱۰۰ هزار نفر
سرطان پوست با ۲۰/۵ مورد در ۱۰۰ هزار نفر
سرطان پروستات با ۱۸/۵ مورد در ۱۰۰ هزار نفر
روده بزرگ با ۱۶/۵ مورد در ۱۰۰ هزار نفر
سرطان مثانه با ۱۴/۳ مورد در ۱۰۰ هزار نفر در سال شایع ترین سرطان ها در میان مردان ایرانی است. سابقه خانوادگی، ابتلا به پولیپ، رژیم غذایی کم فیبر، چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی، دیابت، سیگار و مصرف چربی از جمله مهم ترین عوامل خطر بروز این عارضه است.

مهم ترین نشانه های سرطان روده:

وجود خون در مدفوع

وجود خون در مدفوع مهم ترین نشانه بیماری است، ولی همان طور که گفته شد، وجود خون می تواند قابل مشاهده نباشد و نیاز مند بررسی آزمایشگاهی است. مشاهده خون در لباس زیر را جدی بگیرید.

کم خونی بی دلیل

کم خونی یکی از مهم ترین دلایل خستگی است؛ ولی این موضوع در مردان نسبتا غیر معمول است. پس در صورت کم خونی و خستگی مداوم مراجعه به پزشک ضروری است.

تغییر در اجابت مزاج

مشکلات روده‌ای گاه به گاه و با توجه به نوع تغذیه بسیار عادی است؛ اما بی نظمی های مداوم می تواند نشانه بیماری باشد. سرطان کولون بر تمام روده تاثیر می گذارد، ولی سرطان رکتال معمولا بخش پایینی روده را تحت تاثیر قرار می دهد. معمولا سرطان بخش پایینی روده با اسهال مکرر، یبوست یا بی اختیاری مدفوع همراه است.

خستگی بیش از حد

خستگی علایم متفاوتی دارد، ولی در عین حال می تواند نشانه خیلی از امراض باشد. اگر با مشکلاتی مانند بی خوابی، احساس افسردگی و کمبود انرژی و خستگی مزمن مواجهید، مراجعه به پزشک توصیه می شود.

کاهش وزن سریع و بی دلیل

کاهش وزن بی دلیل نشانه خوبی نیست و در هر صورت باید بررسی شود.

انسداد روده

در صورت رشد تومور، دفع مدفوع با مشکل مواجه می شود و گاهی می تواند به انسداد کامل روده منجر شود. درد شدید شکم یکی از مهم ترین علایم این حالت است. معمولا دفع دردناک نیز در این حالت دیده می شود. کاهش قطر مدفوع نیز یکی از شایع ترین علامت های انسداد روده است. علاوه بر موارد مذکور، اسهال، یبوست، بی اختیاری مدفوع، کاهش حجم مدفوع، عدم احساس تخلیه کامل، تیرگی مدفوع، ایجاد نفخ مداوم، ضعف، کاهش اشتها، تنگی نفس، حالت تهوع، استفراغ، عفونت های ادراری مداوم، افزایش سایز کبد، زرد شدن پوست، تورم غدد لنفاوی و درد شکم، باسن یا پا علایمی است که باید جدی گرفته شود.

کافه سلامت

۹ درصد روستاییان بیش از ۳ بار در هفته «فست‌فود» می‌خورند

عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر همچنان بالاست و نرخ بروز بیماری‌ها به‌ویژه در میانه سنی جمعیت رو به افزایش است. از سوی دیگر به استناد آمارها مشخص شده است، درصد آگاهی از فشار خون، کنترل و درمان آن در جمعیت روستایی کمتر از شهری است؛ از همین رو چشم‌انداز میزان ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در بین روستاییان و مناطق دورافتاده تفاوت زیادی با شهرنشینان ندارد. هم اینک بر اساس سند پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر که هدف آن کاهش ۲۵ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است، عوامل خطر مانند کلسترول و قند خون و مصرف سیگار و... در جمعیت روستایی توسط بهورزان خانه‌های بهداشت و مراکز جامع سلامت روستایی کنترل می‌شود. دکتر علیرضا مهدوی معاون اداره بیماری‌های غیرواگیر، با اشاره به این که میزان قند و کلسترول و استعمال دخانیات برای شناسایی بیماری دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی و عروقی خطر سنجی می‌شود، افزود: ۱۴ درصد جمعیت شهری و ۹ درصد جمعیت روستایی بیش از سه بار در هفته فست فود می‌خورند. علت آن گسترش مغازه‌های ساندویچی و پیتزافروشی در روستاهاست که طرفداران زیادی هم پیدا کرده است. او تأکید کرد: پایبندی به درمان و دریافت دارو مهم‌ترین موضوع در پیشگیری از مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های غیرواگیر است. بنابراین بهورزها دایم مصرف مدام دارو را برای کنترل سکته‌های قلبی به مردم روستا اطلاع‌رسانی می‌کنند.

سلول های ایمنی به عملکرد قلب کمک می کند

سلول های ایمنی شناخته شده ای به نام ماکروفاژها، دارای فهرستی طولانی از وظایف مختلف در بدن ما هستند. آن ها از بدن ما در مقابل باکتری ها دفاع و به فرایند بهبود زخم کمک می کنند و وظایف حیاتی دیگری را نیز انجام می دهند. در مطالعه ای جدید محققان پی بردند که این نوع سلول ها در تنظیم ضربان قلب نیز به طرز شگفت انگیزی موثر است. پس می توان به عنوان یک هدف درمانی برای بی نظمی های ضربان قلب روی این نوع سلول ها کار کرد.

Douglas Zipes به عنوان یک الکتروفیزیولوژیست معتقد است که ماکروفاژ ها به طور واضحی در این امر دخیل هستند. ضربان قلب زمانی شروع می شود که دستگاه ضربان ساز، به نام گره سینوسی به ایجاد یک سیگنال الکتریکی منجر می شود که در بافت دهلیزی قلب منتشر می شود. اما برای رسیدن این سیگنال به بطن ها به عنوان اتاق های پمپاژ قلب، سیگنال به کمی کمک نیاز دارد. ساختار دیگری به نام گره بطنی سیگنال را برای انقباض بطن ها تقویت می کند. یک گروه تحقیقاتی در دانشکده پزشکی هاروارد به بررسی عملکرد سلول های ماکروفاژ در این فرایند پرداخت. هنگامی که محققان ماکروفاژها و سلول های عضلانی قلب را با هم در ظروف کشت رشد دادند، متوجه شدند که دو نوع سلول از لحاظ فیزیکی به هم متصل شده اند و می توانند جریان الکتریسته را انتقال دهند.

این گروه تحقیقاتی معتقد است که ماکروفاژها به سلول های عضلانی قلبی مجاور خود برای انتقال جریان الکتریکی کمک می کنند.

سلامت

موی سفید تان را سیاه کنید!

روغن نارگیل

سه قاشق مرباخوری آب لیمو را با پنج قاشق غذاخوری روغن نارگیل در یک ظرف به خوبی با هم مخلوط کنید تا مایعی یکدست درست شود. سپس مایع را روی موهای خود بمالید و با نرمی موها و پوست سرتان را ماساژ دهید. بعد از ماساژ دادن، پوست و موی سر را به مدت یک ساعت به حال خود بگذارید. بعد از گذشت یک ساعت، موهای خود را با شامپو بشویید. هفته ای یک بار این کار را انجام دهید و نتیجه آن را ببینید.

هلیله سیاه

یکی از گیاهان دارویی مفید هلیله سیاه نام دارد. طبع این گیاه سرد و خشک است. به گزارش برنا، هلیله علاوه بر سیاهی مو، از تقویت کننده‌های معده به حساب می آید و سیستم گوارشی را برای هضم غذا تحریک می کند. همچنین از دیگر خواص آن برای دستگاه گوارش، درمان سوزش سردل، درمان اسهال و رفع یبوست است. مصرف آن پس از غذا، اسیدیته معده را خنثی می کند. جویدن هر شب هلیله سیاه به طور متناوب، بیماری آسم را به حداقل کاهش می دهد. استفاده از گیاه هلیله، باعث تقویت بینایی و افزایش نور چشم می شود، برای برطرف کردن سیاهی دور چشم موثر است. (قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.)

برخلاف نظر عموم مردم، کندن موهای سفید یا رنگ کردن آن ها یا چیدن مو باعث زیاد شدن موی سفید نمی شود، برای جلوگیری از سفید شدن زود هنگام موها باید از مواد غذایی استفاده کرد که حاوی املاح روی، آهن، پتاس و منگنز باشد. موهای سفید شکننده تر است، موهای سفید شده از موهای رنگی شکننده تر است ولی ریشه آن ها سست نیست وبنابراین سفید شدن موها نشانه ریزش مو نیست

آشپزی من

نان کروسان (صبحانه)

- آرد – دو پیمانه
- شکر – یک قاشق چای خوری
- نمک – یک قاشق چای خوری
- خمیر مایه فوری – یک قاشق مرباخوری
- تخم مرغ – یک عدد
- پنیر – به میزان لازم
- پودر ترخون خشک – به میزان لازم
- شیر – نصف پیمانه
- کره – ۴۰ گرم

- شیر و خمیر مایه و شکر را با هم مخلوط کنید و بگذارید حدود ۱۰ دقیقه عمل آید. سپس تخم مرغ و شکر و کره ذوب شده را به آن اضافه و مخلوط کنید و خمیر مایه عمل آمده را به آن اضافه و کاملا مخلوط کنید.
- آرد را کم کم به مواد اضافه و مخلوط کنید تا خمیر نرم و منسجمی به دست بیاید. تا زمانی که خمیر ور بیاید و حجیم شود، به مدت تقریبی ۸۰ دقیقه به آن استراحت دهید. بعد خمیر را به صورت دایره با قطر ۲۰ سانتی متر باز و به ۱۲ مثلث تقسیم کنید و بین آن پنیر و سبزی خشک بگذارید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد و به مدت تقریبی ۳۰ دقیقه بپزید. کمی آب در فر بگذارید تا نان ها خشک نشود.
- برای رومال هم می توانید از کمی شیر و آرد مخلوط شده با هم استفاده کنید.

چشم ها چه زمان از بیماری قلبی خبر می دهند

همه ما این مطلب را شنیده ایم که بیماری های قلبی و عروقی بر سلامت چشم ها تاثیر می گذارد اما این که بتوان با معاینه چشم به بیماری های قلبی پی برد، چیز تازه ای است. نتیجه یک تحقیق جدید نشان می دهد که با معاینه چشم نوجوانان می توان از خطر ابتلای آن ها به بیماری های قلبی و عروقی در آینده باخبر شد.

به گزارش روزنامه دیلی میل، پروفسور «بامینی گوپیناث» از مرکز پزشکی موسسه «وست مد» (Westmead) در استرالیا و نویسنده ارشد این تحقیق گفت: وضعیت سلامتی و ایجاد برخی تغییرات ساختاری در شبکیه با افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی ارتباط دارد.

این مطالعه نشان می دهد، نوجوانانی که امتیازهای پایین تری از لحاظ اجتماعی و روانی در زمینه کیفیت زندگی مرتبط با سلامت داشتند دچار تغییرات ساختاری در رگ های خونی شبکیه خود بودند که این موضوع می تواند با افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی در آینده ارتباط داشته باشد.

گشادی سرخرگ های چشمی

محققان در این مطالعه با بررسی هزار و ۶۰۰ دانش آموز ۱۱ تا ۱۹ ساله در فاصله زمانی ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ متوجه شدند که نوجوانان به ویژه نوجوانان پسر که کیفیت زندگی شان در ارتباط با سلامتی ضعیف بود، سرخرگ های خونی شبکیه شان به طور قابل توجهی گشادتر و سیاهرگ آن ها باریک تر از افرادی بود که کیفیت زندگی بهتری داشتند.

محققان گفتند: نتایج مطالعه ما و دیگر مطالعات در طول سال ها نشان می دهد که تغییرات ظریف در رگ های خونی می تواند شاخص امیدوار کننده ای برای تشخیص بیماری های قلبی و عروقی در سال های آینده باشد.

شبکه رگ های خونی و ابتلا به افسردگی

نتایج مطالعات قبلی نیز نشان می دهد که میان رگ های خونی باریک شبکیه و ابتلا به افسردگی و اضطراب ارتباط وجود دارد.

محققان گفتند: یافته های مطالعات ما نشان می دهد که می توان در آینده از طریق بررسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامت وضعیت سلامت قلب و عروق نوجوانان را ارزیابی کرد.

پیشنهاد: بهتر است سالی یک بار به چشم پزشک مراجعه کنید، حتی اگر مشکلی ندارید.