

پرسش و پاسخ

نحوه 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 علیرضا نادری

فوق تخصص قرنیه

من سندرم مار کوس گان دارم یعنی موقع جویدن غذا، پلک‌راستم بالا و پایین می‌رود.

آیا درمانی دارد؟

بله. با جراحی قابل درمان است. به فوق تخصص انحراف چشم مراجعه کنید.

چند وقتی است که به بیماری برگشت پلک به داخل چشم دچار شده‌ام، چه درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

این حالت را انتروپسیون می‌گوییم و درمان آن معمولاً جراحی است.

آیا باید هنگام قرار گرفتن در معرض نور آبی و تشعشع نور آبیانه نگران باشیم؟ شما چه توصیه‌ای می‌کنید؟

شواهدی وجود دارد مبنی بر این که تماس با انواع خاصی از نور در شرایط خاص می‌تواند به چشم آسیب برساند. مثلاً تماس طولانی با اشعه ماوراء بنفش نور خورشید، باعث افزایش خطر ابتلا به یک سری از بیماری‌های چشمی نظیر آب مروارید، ناخنک و سرطان می‌شود. خیره شدن طولانی مدت به صفحه نمایش، باعث خستگی چشم‌ها و کاهش پلک زدن در موقع کار، باعث خشکی چشم می‌شود. این مشکلات ناشی از نحوه استفاده افراد از رایانه است نه به دلیل تابش نور صفحه نمایش.

● برای جلوگیری از خستگی کار ناشی از رایانه، نکات زیر را رعایت کنید:

در فاصله حدود ۴۰ سانتی متری (طول بازوها) از صفحه نمایش رایانه بنشینید. موقعیت صفحه نمایش طوری باشد که کمی پایین تر از سطح صورت شما باشد. در صورت لزوم می‌توانید نور ناشی از صفحه نمایش رایانه را با استفاده از یک فیلتر مات کم کنید. با استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ به چشمتان استراحت دهید: یعنی هر ۲۰ دقیقه به مدت حداقل ۲۰ ثانیه به فاصله ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید. زمانی که احساس خشکی چشم می‌کنید، برای مرطوب کردن چشم‌ها، از قطره اشک مصنوعی استفاده کنید.

بهبود درد های عصبی باعصاره ((به لیمو))



گیاهان دارویی

درد نوروپاتیک مزمن یا درد عصبی، اغلب به دنبال آسیب دیدگی سیستم عصبی به وجود می‌آید. علت‌های مختلفی برای بروز این درد وجود دارد. درد نوروپاتیک با حس ناخوشایند گزگز و سوزش همراه است. از نشانه‌های مهم درد عصبی آلودینیا و هایپرالژزی هستند.

زیاد به لیمو اجتناب کنند.

● **خواص دیگر به لیمو و کاربردهای آن**
برگ‌ها، بخش دارویی این گیاه هستند و بویی شبیه لیمو دارند. برگ‌ها را در اواخر تابستان جمع‌آوری می‌کنند. پودر برگ گیاه به لیمو به رنگ سبز مات و دارای بوی معطر، طعم تند و کمی تلخ است. از به لیمو در درمان سوء هاضمه، نفخ، سردردهای یک طرفه، دردهای عصبی، سرگیجه و علائم سرماخوردگی استفاده می‌شود به علاوه در تقویت حافظه و ایجاد آرامش نیز مفید است. همچنین به عنوان ادویه در مصارف خانگی نیز کاربرد دارد. اسانس به لیمو دارای خواص باکتری کش و حشره کش است و همچنین در صنعت عطر سازی نیز از آن استفاده می‌شود. استفاده موضعی به لیمو ممکن است باعث حساسیت پوستی شود. برگ و اسانس به لیمو را باید دور از نور، در جای خنک و در بسته نگهداری کرد. از فرآورده‌های موجود در بازار آن، می‌توان به چای ورون اشاره کرد.

منابع: پژوهشکده گیاهان دارویی، بیتوته

● **کمک به دستگاه گوارش:** دم کرده به لیمو که عطری شبیه لیمو دارد، هضم غذا را بهبود می‌بخشد و ناراحتی‌های معده مثل نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.
● **خواص دارویی**
تقویت حافظه، ایجاد آرامش و درمان بی‌خوابی، دارای خواص ضد میکروبی قوی، مسکن، مقوی معده، رفع کننده دردهای عصبی، ضد تشنج، پایین آورنده تب و درمان کننده سرماخوردگی و آسم، کمک به هضم غذا، ضد اسپاسم، ضد خستگی بدن، آرام بخش و آرام کننده اعصاب، رفع درد شکم و دل پیچه و کاهش نفخ موثر، موثر در درمان سوء هاضمه.

● **مقدار و نحوه مصرف:**
برای تهیه جوشانده به لیمو، ۳ تا ۱۰ گرم از برگ این گیاه را در نیم لیتر آب جوش دم‌ورزانه چند استان از آن را مصرف کنید. همچنین می‌توانید یک قاشق چای خوری از برگ خشک آن را در نیم لیتر آب جوش دم کنید و مانند چای بنوشید. زنان در دوران آبستنی و شیردهی و بیماران دارای نارسایی کلیوی باید از مصرف

آلودینیا، احساس درد در پاسخ به محرک‌هایی است که در حالت طبیعی دردی ایجاد نمی‌کند مانند لمس و هایپرآلژزی با احساس درد زیاد در برابر محرک‌هایی است که درد کمی ایجاد می‌کند. از آن‌جا که درمان‌های فعلی اثر بخشی کمی دارد و میزان زیادی درد را کاهش نمی‌دهند، تحقیقات بیشتر برای یافتن مسکن‌های جدید با آثار جانبی کمتر مورد نیاز است. گیاه به لیمو یا Lippia citriodora بومی آمریکای جنوبی است. از برگ این گیاه به علت رایحه لیمو مانند، در انواع مختلف غذاها و چای استفاده می‌شود. در گذشته از به لیمو به طور گسترده برای درمان بیماری‌های مختلف مانند تب، سردرد، عفونت‌های پوستی و مشکلات گوارشی و همچنین به دلیل آثار ضد اسپاسمی استفاده می‌شد.

● **مشکلات خواب:** دم کرده به لیمو یک دمنوش مطبوع و لذت بخش است که اثر ملایمی دارد و می‌توان از آن پس از شام یا آخر شب استفاده کرد تا یک خواب آرام‌واراحت داشت. این گیاه در تقویت اعصاب موثر است و با افسردگی نیز مقابله می‌کند.

قلعه فلک الافلاک و عروسی آبشارهای ایران در لرستان

لرستان سرزمینی کوهستانی است و غیر از چند دشت محدود، سراسر آن را کوه‌های زاگرس پوشانده است. لرستان تنها استان ایران است که به دلیل اهمیت فوق‌العاده تاریخی اش یکی از چهار بخش اصلی موزه ملی ایران را به خود اختصاص داده است. استان لرستان سومین استان پرآب کشور است که ۱۲ درصد آب‌های کشور را در اختیار دارد. در ادامه با دو مکان دیدنی این استان آشنا می‌شویم.



● قلعه فلک الافلاک



از دور آثار قلعه ای مستحکم را مشاهده می‌کنیم. آرام آرام که نزدیک تر می‌شویم ایهت و عظمت قلعه بر ایمان آشکار می‌شود. قلعه فلک الافلاک در مرکز خرم آباد روی تپه ای قدیمی بنا شده و از شکوه و صلابت بسیاری برخوردار است و در واقع مظهر فرهنگ و تاریخ منطقه لرستان به شمار می‌رود. بنای قلعه، آثار و نشانه‌های زیادی از تحولات معماری دوره‌های گوناگون را با خود به همراه



● آبشار آب سفید (عروسی آبشارهای ایران)

تونلی را در قلب یک کوه سنگی حفر کرده تا آب پس از گذر از آن، سقوط از ارتفاع ۷۰ متری را تجربه کند. آبی که در این آبشار جاری است، یکی از سالم ترین آب‌های معدنی منطقه به شمار می‌رود. آبشار در فصل پربابی، عرضی برابر ۸ تا ۱۵ متر پیدا می‌کند و یکی از تماشایی ترین تصاویر خود را به نمایش می‌گذارد.

مه غلیظی کوهستان انتهای جاده منتهی به آبشار را از نظرها پنهان می‌کند. هنگام گذر از این جاده، نم‌نم باران، قشنگ‌ترین اتفاقی است که می‌تواند ما را غافل گیر کند. رودهای خروشان در میان دره در جریان است. دامنه غربی رشته کوه اشترانکوه در شرق استان لرستان آغوشش را باز کرده و در کنار کوه بلند قالی کوه، آبشار آب سفید را در بر گرفته است. دست طبیعت

چهارشنبه‌ها

دانشتینی‌ها

دکتر شکیلا بوسفی

روان شناس سلامت

راهکارهای مقابله با مشکلات ناشی از بیماری‌های مزمن

بیماری جسمی مزمن و صعب‌العلاج برای بیمار و خانواده او به منزله یک بحران است و آن‌ها باید راهکارهای مقابله با این بحران را بیاموزند و به درستی به کار ببرند. اگر مشکلات و اختلالات روانی فرد دارای بیماری مزمن جسمی به مدت طولانی ادامه یابد، موجب وخامت بیماری جسمی وی می‌شود و روند درمان را با اشکال مواجه می‌کند و مانع از تأثیر روش‌های درمانی می‌شود. به کارگیری روش‌های زیر موجب ارتقای سلامت روان بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود و به آن‌ها کمک می‌کند وضعیت جسمانی خود را بپذیرند و با آن سازگار شوند. انجام اقدامات زیر به بیمار، خانواده، اطرافیان و مراقبان بیمار توصیه می‌شود:

- پذیرش بیماری: پذیرش نقش‌ها و ناتوانی‌های خود که به علت بیماری به وجود آمده است.
- انتظارات واقع بینانه: نداشتن دیدگاهی آرمانی و به دور از واقعیت از وضعیت خود
- پذیرش درمان (درمان بیماری جسمی): داشتن برنامه ریزی مناسب و دقیق برای درمان
- مراقبت صحیح و مناسب از بیمار: رعایت بهداشت فردی، تغذیه، مصرف دارو و توجه به علائم و روند پیشرفت بیماری.
- انجام فعالیت‌های هنری: نظیر نقاشی، موسیقی، خطاطی، شعر، صنایع دستی.
- تعالیم مذهبی: تقویت جنبه‌های معنوی وجود خود.
- آرامش عضلانی و مدیتیشن: کنترل استرس و داشتن آرامش.
- ورزش و انجام فعالیت‌های جسمانی
- امید: حفظ روحیه خود و داشتن امیدواری.
- روحیه مبارزه: در برابر بیماری شکست نخورد و هرگز از خود ضعف نشان ندهد.
- تفریح و سرگرمی: حفظ سلامت روان خود.
- شوخ طبعی و نشاط: از راهکارهای بسیار مؤثر برای مقابله با مشکلات روانی و بیماری‌های جسمی مزمن است.
- تغییر شیوه زندگی: برای کمک لازم است بیمار شیوه زندگی خود را تغییر دهد.

سپهر بال

www.Sephehrbal.ir

پایین ترین نرخ فروش بلیط جارتی و بینتی کلیه مسیرهای پروازی

کویر مصر

۳۶۰۷۷۵۰۴-۰۹۱۵۰۶۰۳۷۳۵

کیش

تخصص ماست

۳۶۰۳۶۰۱۰

اقساط

کاتال تلفن: @yekta_seir

تشریفات سفر کنیم...

حامی تیم ملی در جام ملت های آسیا

دبی

۷ روزه

تضمین پایین ترین نرخ خدمات رایگان

بین خیام جنوبی ۸۰۶ | شماره ۲۸ | طبقه ۱+ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰-۰۵۱-۳۷۴۱۰۶

تشریفات سفر

TASAFER PARTIAL

کیش

قشم

نقد و اقساط

کویر مصر

۳۱۶۱۷-۳۵۰۹۱۵۰۵

انتخاب طلای ۳۱۶۱۷

نمایند ه انحصاری

حوزه گرد شگری

۳۲۲۹۰۰۵۰

۳۱۶۱۷-۳۵۰۹۱۵۰۵

انتخاب طلای ۳۱۶۱۷