

پرسش و پاسخ

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

دکتر لاله نرایی

جراح گوش و حلق و بینی

● بعد از عمل جراحی، بینی باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟
● کیبودی زیر چشم‌هایم بعد از چه مدتی بهبود پیدا می‌کند؟

در صورت وجود تامپون یا پانسمان داخل بینی باید دو تا سه روز بعد برای خارج کردن آن‌ها به پزشک مراجعه کنید. یک هفته بعد هم نیز لازم است برای برداشتن گچ و بخیه‌ها مراجعه داشته باشید. پانسمان و چسب و گچ بینی نباید خیس شود. در این مدت باید بیشتر در حالت نشسته یا نیمه نشسته باشید. در طول این زمان توصیه می‌شود از کمپرس سرد استفاده کنید. دقت داشته باشید که در هفته اول بعد از جراحی به هیچ عنوان بینی خود را با فشار تخلیه نکنید. در روزهای ابتدایی بعد از عمل جراحی، غذاهای مایع و نرم مصرف و کمتر صحبت کنید. صبور باشید و به بهبود کلی ظاهر بینی هم توجه داشته باشید و در باره اختلافات جزئی در نقاط خاص بینی نگران نباشید. کیبودی زیر چشم‌ها در صورت اصلاح استخوان‌های بینی احتمالاً وجود خواهد داشت اما شدت و زمان بهبود آن بسیار متغیر است. در بیشتر مواقع در عرض ۱۰ روز تا دو هفته بهبود پیدا می‌کند. ورزش سبک از سه چهار هفته بعد از عمل جراحی مشکلی ندارد، اما ورزش سنگین و فعالیت‌های بدنی شدید تا دو ماه بعد از عمل توصیه نمی‌شود.

دانشتني ها

مشكلات ناشي از مژه مصنوعي



یکی از آرزوهای بسیاری از خانم‌ها، داشتن مژه بلند برای حضور زیباتر در مجالس زنانه است. برخی از خانم‌ها برای این منظور، استفاده از مژه مصنوعی را در دستور کار قرار می‌دهند. اگرچه این راه حل زیبایی چهره شما را دو چندان می‌کند، اما باید بدانید در صورتی که استفاده از این ترفند را محدود نکنید مشکلات زیادی می‌تواند برای شما به وجود بیايد.

۱ كم پشت شدن مژه

مژه مصنوعی خون‌رسانی را در سطحی که مژه‌روی آن چسبانده شده است کم می‌کند و سبب کم‌پشتی مژه‌های طبیعی خواهد شد. اگر در زمان چسباندن فشار زیادی وارد کنید و پيماز مژه آسیب ببیند، مژه خود را از دست خواهید داد.

۲ حساسيت

به دلیل نازک بودن پوست قسمت مژه، اگر ما، التهاب، خارش و قرمزی در کمین شما خواهد بود.

۳ تار شدن دید

احتمال دارد دچار زخم در قرنیه و کم‌بینایی شوید. در موارد حاد، کم‌بینایی و حتی نابینایی بروز پیدا خواهد کرد. در این زمینه، دکتر محمدرضا فروت‌ک زاده، فوق تخصص پیوند قرنیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، موضوع را تایید می‌کند و می‌گوید: «به تازگی یک مورد در کمیسون قوه قضاییه مشاهده شده است که خانمی از یک آرایشگاه به دلیل مژه مصنوعی که باعث ایجاد عفونت، زخم در قرنیه و کم‌بینایی شده، شکایت کرده است.»

۴ خشك شدن چشم

بلندتر بودن مژه مصنوعی از مژه طبیعی باعث می‌شود جریان هوای رسیده به سطح چشم‌ها افزایش پیدا کند. این موضوع خشک شدن چشم‌ها را تسریع می‌کند.

● نکات استفاده از مژه مصنوعي

- ✓ همزمان با مژه مصنوعی لنز استفاده نکنید چون احتمال عفونت را افزایش می‌دهد.
- ✓ اگر در اثر استفاده از مژه‌های مصنوعی با ماوردی مانند پیرخونی در چشم، خارش در پلک، ترشح از لبه پلک، درد در چشم و قرمزی در لبه پلک مواجه شدید باید هر چه سریعتر مژه مصنوعی را بردارید.
- ✓ روی مژه مصنوعی نباید ریمیل بزنید چون احتمال ابتلا به عفونت و التهاب شدید چشم بالا می‌رود.
- ✓ اگر اقدام به زدن چسب‌های مژه مصنوعی کردید حتماً پس از یک بار آن را دور بیندازید و برای نوبت بعدی از آن استفاده نکنید.
- ✓ مژه‌های تان را به خوبی تمیز کنید اما از پاک‌کننده‌های روغنی استفاده نکنید.
- ✓ برای آندن مژه مصنوعی از مواد جداکننده موجود در بسته‌بندی مژه استفاده کنید و آن‌ها را نکنید.

۱۰ نکته برای موهایی سالم و خوش حالت در این روزهای داغ تابستانی

تابستان دوست موهای مانیت!

در این فصل کوتاه کردن هر دو تا چهار هفته یک بار توصیه می‌شود.

● از سشوار کمتر استفاده کنید | سشوار کشیدن و در معرض هوای داغ بودن، باعث آسیب به ساقه‌های مو شده و می‌تواند باعث وز بیشتر شود. پس تا حد امکان استفاده از سشوار را در این فصل کاهش دهید.

● استفاده از مواد حالت دهنده را محدود کنید | از محصولات حالت دهنده (مو مانند واکس، ژل، کرم و اسپری) کمتر استفاده کنید. لایه نازکی که بر اثر استفاده از این موادروی موهای شما ایجاد می‌شود، باعث جذب آلودگی بیشتر می‌شود.

● از شانه‌های دندان‌ه درشت استفاده کنید | در فصل تابستان بهتر است از شانه‌های با دندان‌های بزرگ استفاده کنید تا موهای خشک شما آسیب کمتری ببیند. اگر به دلیل زیر آفتاب بودن یا استخر رفتن موهایتان خیلی خشک شده و در هم گره خورده، بعد از استفاده از نرم کننده از شانه‌های دندان‌ه بزرگ استفاده کنید و در پی باز کردن همه گره‌ها در همان نوبت اول نباشید؛ چرا که این کار می‌تواند به شکستن موها و حتی ریزش بیشتر منجر شود.

● خوردن آب را فراموش نکنید | شاید به نظر شما نیاید اما خوردن مایعات کافی در تابستان به سلامت پوست سر و موهای شما کمک خواهد کرد. پس خوردن مایعات فراوان را فراموش نکنید.

در این کار می‌تواند آسیب بیشتری به موهای شما بزند. دو تا سه بار شست و شو هر هفته در تابستان کفایت می‌کند. اگر موهای خشکی دارید یا آن‌ها را رنگ کرده‌اید، استفاده از نرم کننده را فراموش نکنید.

● شئارا محدود کنید | بعد از استفاده از استخر یا آلتنی در دریا، حتماً موهای خود با شامپوی ملایمی بشوید و نرم کننده بزنید. هر چند شنا در تابستان بسیار لذت بخش است اما شاید لازم باشد برای حفظ سلامت موهای خود دفعات آن را محدود کنید.

● بهداشت را در سفر فراموش نکنید | در طول مسافرت‌های خود از شامپوهای ملایم برای شست و شو استفاده کنید و البته در زمان اقامت، به بهداشت رختخواب توجه ویژه‌ای داشته باشید تا در گیر موضوع شپش یا مسائلی از این دست نشوید.

● رنگ کردن موها را به تاخیر بیندازید | رنگ کردن موها باعث خشک شدن مو می‌شود و مواد شیمیایی موجود در رنگ‌ها، آسیب‌پذیری موها را افزایش می‌دهد. توصیه می‌شود تا حد امکان از رنگ کردن موها با مواد شیمیایی در این فصل خودداری کنید.

● موهایتان را کوتاه کنید | به همه افراد توصیه می‌شود در تابستان حداقل چند سانتی از موهای خود را کوتاه کنند. جدای از موضوع خنک شدن، زدن سر موها باعث رشد بهتر موهانیز خواهد شد. برای آقایان

بهداشت

شیوارضایی | روزنامه نگار

ممکن است شما هم از آن دسته افرادی باشید که در طول سال، موهای خوبی دارند اما به تابستان که می‌رسد اوضاع به هم می‌ریزد. اگر شما نیز چنین تجربه‌ای دارید، بد نیست بدانید که تنها نیستید. در واقع بسیاری از افراد تابستان‌ها با موهای خود به مشکل بر می‌خورند. خشکی مو، شکنندگی، وز کردن، بد حالت شدن، چربی زیاد و... تنها بخشی از مشکلات شایع در این فصل است که خب البته خانم و آقا هم ندارد. اما چرا مشکلات مربوط به مو در تابستان افزایش می‌یابد و چطور می‌توانیم از بروز این مشکلات پیشگیری کنیم؟

استفاده از استخر و برنامه‌های آب تنی در تابستان افزایش می‌یابد. جدای از آلودگی‌های احتمالی آب، خشک شدن بیش از حد موها مشکل شایع بیشتر افراد بعد از استفاده از استخر است. سفر رفتن به خودی خود برای موهای ما مشکل ایجاد نمی‌کند اما غالب افراد در سفر به محصولاتی که به صورت معمول برای شست و شو و مراقبت از موهای خود استفاده می‌کنند، دسترس ندارند. همین مسئله نیز می‌تواند مشکل خشکی را تشدید کند.

۱۰ نکته برای مراقبت بهتر از موها در تابستان

● از کلاه و روسری استفاده کنید | موها و پوست سر خود را در تابستان در مقابل تابش مستقیم آفتاب محافظت کنید. استفاده از کلاه و روسری نخ‌ی توصیه‌های ثابت در این زمینه است.

● به اندازه بشوید | موهای شما در تابستان به دفعات بیشتری برای شست و شون نیاز دارند اما در عین حال زیاد روی

بسیاری از ما از عوارض تابش آفتاب داغ تابستانی بر پوست مان آگاه هستیم اما شاید ندانیم که این آفتاب داغ می‌تواند به موهای ما آسیب برساند و پوست سرمان را نیز بسوزاند. عرق کردن باعث افزایش چربی پوست سر و موها می‌شود. موهای چرب هم آلودگی بیشتری را به خود جذب می‌کند. آلودگی موها فقط به بد حالت شدن موها منجر نمی‌شود، گاهی اوقات ریزش موها را هم تشدید می‌کند.



کافه سلامت

بیشتر مکمل‌های ویتامینی تاثیر بر سلامت قلب ما ندارند!

مصرف این مکمل‌ها هستند و دلشان به این خوش است که با مصرف این مکمل‌ها سلامتی خود را بهبود می‌بخشند. اما آیا در واقعیت این مکمل‌های متنوع تاثیر قابل توجهی بر سلامت ما دارند یا این تنها تصور ماست؟
● امگا ۳ و فولیک اسید موثر، بقیه بدون اثر

در یکی از آخرین مطالعات در زمینه تاثیر مکمل‌های غذایی، محققان دانشکده

پزشکی جان هاپکینز، به بررسی تاثیر مکمل‌ها بر سلامت قلب و افزایش طول عمر مصرف کنندگان پرداختند. این محققان برای نتیجه‌گیری در این حوزه ۲۷۷ مورد بررسی پیشین را مرور کردند. بر مبنای مطالعات علمی، از میان تمامی این محصولات محققان توانستند مفید بودن تنها دو محصول را برای افراد عادی مورد تایید قرار دهند؛ امگا ۳ و فولیک اسید. اما در خصوص بادیگر محصولات شواهدی که

بتواند مفید بودن مصرف آن‌ها را تایید کند، نه تنها پیدا نشد که در رابطه با یک محصول محققان متوجه نکته قابل تاملی شدند. نتایج این محققان نشان می‌دهد که ممکن است ارتباط ضعیفی بین مصرف محصولات حاوی ترکیب کلسمین و ویتامین D با سکنه وجود داشته باشد. البته برای نتیجه‌گیری کلی در این مورد، نیازمند مطالعات بیشتر هستیم.

منبع سایت: ScienceDaily

تاسب اندام

حرکات اصلاحی برای قوز پشت

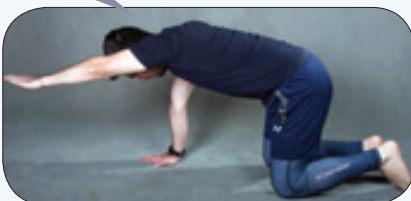
مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

به دلیل نشستن نادرست و خم کردن بیش از حد بالاتنه به سمت جلو، برخی افراد دچار خمیدگی یا قوز در پشت می‌شوند. این وضعیت نیاز به اصلاح در اسرع وقت دارد، چرا که این وضعیت افزون بر شکل نامناسب، به ستون مهره‌ها نیز فشار زیادی وارد می‌شود. در ادامه به چند حرکت اصلاحی برای قوز پشت اشاره می‌کنیم.

بر روی صندلی بنشینید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. کف دست تان را روی دیوار بگذارید و بدن را رو به سمت جلو ببرید تا زمانی که احساس کشش در عضلات پشت داشته باشید.



حالت چهار دست و پا شوید زاویه دستان و پاها ۹۰ درجه باشد و دست چپ را رو به بیرون بکشید و چند ثانیه نگه دارید. سپس با دست سمت راست این حرکت را تکرار کنید.



روی شکم دراز بکشید و پیشانی را روی زمین بگذارید.

بدن کاملاً چسبیده به زمین باشد. دست‌ها را از زمین جدا کنید (به اندازه چهار انگشت). چند ثانیه ثابت بمانید و دوباره دست‌ها را بالا بیاورید.

