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 محمد حسین طاهریان
متخصص گوش، حلق وبینی

چند سال پیش پرده گوشم با جسمی خارجی سوراخ شد. دکتر گفت بعد از مدتی ترمیم می‌شود ولی نشد و شنوایی‌ام کم شد. آیا راه مداوایی وجود دارد؟

در حالت کلی، اگر پارگی پرده گوش کم باشد، به مرور زمان خود به خود درمان می‌شود ولی اگر سطح پارگی بیش از یک چهارم پرده گوش باشد، نیاز به جراحی دارد. در این صورت با یک پیوند، محل پارگی بسته می‌شود و شنوایی از دست رفته باز خواهد گشت.

پدر ۷۰ ساله‌ام شش ماه قبل بر اثر حادثه‌ای، پرده یکی از گوش‌هایشان پاره شد و با معاینه پزشک متخصص تا کنون هیچ عفونتی دیده نشده است. آیا وی با جراحی در این سن، امکان بازیابی شنوایی‌شان را دارند؟

پارگی پرده گوش بیشتر اوقات درمان شدنی است، گاهی اوقات پارگی پرده گوش به قدری کم است که خود به خود درمان می‌شود اما اگر زیاد باشد، به جراحی نیاز است. توجه داشته باشید که بیمار دو تا سه ماه بعد از جراحی، شنوایی خود را به دست می‌آورد، در این مدت نباید نگران شنوایی او باشید.

تازه‌ها

مخزنی جهانی از میکروب‌ها

گروهی از دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند مخزنی جهانی از میکروب‌های بدن انسان ایجاد شود تا در صورت بروز فاجعه، جان انسان‌ها را نجات دهد. محققان دانشگاه راتگرز تصمیم دارند یک مخزن میکروبیوتای (microbiota) جهانی بسازند تا از سلامت انسان‌ها در بلند مدت محافظت کنند. میکروبیوتا مجموعه‌ای از گونه‌های میکروارگانیسم است که در اندام‌های مختلفی که با محیط خارج از بدن ارتباط دارند، از جمله در سطوح و لایه‌های عمقی پوست، دهان، ریه و روده زندگی می‌کنند و با سلامت انسان مرتبط هستند. به هر حال چنین مخزنی از جرم‌ها باید از جوامع انسانی جمع‌آوری شود که میکروبیوم‌های آن‌ها با آنتی بیوتیک‌ها، رژیم‌های غذایی حاوی مواد فراوری شده و دیگر تاثیرات مخرب زندگی مدرن آلوده نشده است. این تاثیرات از تنوع میکروبی جهان کاسته و به ایجاد مشکلات بهداشتی بیشتری منجر شده‌اند. میکروبیوم‌های انسانی به زیست بوم میکروبی- قارچی بدن انسان گفته می‌شود. محققانی که این پیشنهاد را ارائه کرده‌اند، ایده خود را مشابه مخزن جهانی گیاهی Svalbard می‌دانند. این مخزن، بزرگ‌ترین مجموعه متنوع محصولات کشاورزی است که با هدف حفاظت از گونه‌های مختلف در صورت وقوع یک فاجعه به وجود آمده است. ماریا گلوریا دومینگز بلومحقق ارشد و استاد بخش بیوشیمی دانشگاه راتگرز می‌گوید: هم اکنون ما با یک بحران فزاینده بهداشت جهانی روبه‌رو هستیم. برای رفع این چالش باید میکروبیوتای متنوع انسانی را تا زمانی که وجود دارد، حفظ و نگهداری کنیم. طی میلیون‌ها سال، این میکروب‌ها همراه انسان تکامل یافته‌اند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند غذایمان را هضم کنیم، سیستم ایمنی بدنمان را قدرت ببخشیم و از جرم‌های بد و خطرناک دور بمانیم.

منبع: ScinceDaily

خواص گیاهان

خواص تغذیه‌ای خرمالو

اگر در فصل سرما، لثه‌هایتان خونریزی می‌کند، ممکن است به دلیل کمبود ویتامین C باشد. باید بدانید مصرف خرمالو و جذب ویتامین C آن برای بالا بردن استحکام و سلامت لثه‌ها موثر است. این ویتامین برای شفافیت پوست نیز مفید است. این میوه سرشار از پتاسیم و منیزیم است که با کلسترول و فشار خون بالا مقابله می‌کند، به علاوه پکتین موجود در خرمالو نقش به سزایی در کاهش کلسترول خون دارد. میوه خرمالو با داشتن ویتامین‌های A و C، کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌تواند به هضم هر چه بهتر غذا، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند. شاید بد نباشد بدانید خرمالو تقویت کننده معده است و اسهال را برطرف می‌کند، باعث نرمی سینه می‌شود، کم خونی را رفع می‌کند و اشتهاآور خوبی هم هست. طبع خرمالو گرم و تراست و دانه میوه خرمالو که کوبیده و به صورت گرد درآمده باشد، سنگ کلیه و مثانه را دفع می‌کند. خرمالو حاوی مقدار زیادی پکتین است.

نکات مهم درباره نحوه استفاده و خطرات احتمالی لوازم ورزشی پارک‌ها

ابزارهای مفید به چند شرط

ورزش

مهین رمضانی | خبرنگار

ورزش، بخشی از زندگی سالم است. استفاده از فضاهای ورزشی در همه جای دنیا حق شهروندی محسوب می‌شود و به این منظور، در کشور ما نیز امکاناتی مهیا شده تا شهروندان با کمترین هزینه، از امکانات ورزشی در پارک‌ها استفاده کنند. نکته‌ای که از ابتدای نصب و استفاده این وسایل مطرح بوده، نگرانی درباره استاندارد نبودن و عوارض احتمالی آن‌هاست. برخی معتقدند بیشتر کاربران این وسایل، اهل انجام ورزش حرفه‌ای نیستند و از روش‌های درست حرکات آگاهی ندارند و ممکن است استفاده از آن‌ها باعث تشدید یا بروز بیماری‌هایی مانند آرتروز شود. در این مطلب لوازم ورزشی پارک‌ها را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار می‌دهیم.

نخستین دستگاه‌های بدنسازی پارکی، در سال ۱۹۹۸ میلادی در کشور چین ساخته و در سال ۱۳۸۴ در پارک‌های ایران نصب شد. توجه به این که هر وسیله ورزشی برای چه گروه از افراد و چه محدوده سنی طراحی شده است ضرورت دارد حتی اگر دستگاه مناسب تمام سنین باشد

آیا این وسایل استاندارد است؟

به طور کلی می‌توان گفت بیشتر دستگاه‌های ورزشی موجود در پارک‌ها به دلیل این که در آن‌ها به جنسیت متفاوت کاربران، تناسب جثه‌ای آن‌ها، آمادگی جسمانی پایه‌ای و ایمنی لازم توجه نشده، استاندارد نیستند و نمی‌توان از آن‌ها برای ارتقای آمادگی بدنی سود برد. معمولا ناآشنایی کاربر با روش صحیح استفاده از دستگاه، ندیدن آموزش لازم و نداشتن تناسب جسمی، عوارضی است که به دنبال استفاده از این وسایل به وجود می‌آیند. متاسفانه بیشتر این وسایل قابل تنظیم نیستند بنابراین ممکن است شخص پس از کار با آن‌ها دچار التهاب تاندونی، لیگامانی، عضلانی و مفصلی به علت وارد شدن نیروهای اضافی و در راستای غلط بر اعضا شود. اگر چه شاید استفاده از این وسایل برای افرادی که جثه شان با آن‌ها متناسب است و ورزشکار هستند و قصد دارند سطوح آمادگی قبلی خود را حفظ کنند، مناسب باشد ولی برای استفاده عموم، باید روش استفاده صحیح از این وسایل و اصول گرم کردن، انعطاف پذیری و سرد کردن و نحوه تنفس صحیح حین تمرین‌های قدرتی آموزش داده شود.

نکته قابل توجه

دستگاه‌های موجود در پارک‌ها برای آمادگی جسمانی پیش بینی شده‌اند و به هیچ وجه قابلیت درمانی ندارند بنابراین افرادی که دچار مشکلات اسکلتی- عضلانی هستند، نباید برای بهبود بیماری از آن‌ها استفاده کنند. در صورتی که جزو گروه‌های آسیب پذیر (سالمندان، کودکان یا زنان باردار) هستید، بدون مشورت با پزشک از انجام هر گونه فعالیت ورزشی با این دستگاه‌ها خودداری کنید. صرف نظر از ایرادهایی مانند چگونگی نصب و جانمایی این وسایل با توجه به هزینه زیاد، قرار ندادن ضربه گیر در کف، نداشتن تابلوی راهنمای مناسب، در بعضی موارد رعایت نشدن فاصله مناسب دستگاه‌ها با هم و.... در ادامه به چند وسیله ورزشی در پارک‌ها و کاربرد آن‌ها اشاره می‌کنیم. ناگفته نماند اگر چه نصب این وسایل، کار ارزشمندی برای همگانی کردن ورزش در سطح جامعه بوده اما موضوع قابل تامل این است که شهرداری‌ها و مسئولان ورزشی، باید در ادامه استفاده بهینه و بهتر از آن به شهروندان خدمات بیشتری ارائه دهند تا وسایل بدون استفاده نماند و هزینه‌ای که صرف شده است، به هدر نرود.

دستگاه لیفت نشسته

برای تقویت عضلات زیر بغل، پشت بازو و سرشانه مناسب است.

دستگاه تخته شکم

دستگاه تخته شکم برای تقویت و افزایش انعطاف پذیری ماهیچه‌های شکم و پشت و سوزاندن و کاستن چربی شکم و کمر، مناسب است و می‌توان برای تقویت ماهیچه‌های شکم و زیبایی اندام از آن استفاده کرد.

دستگاه ریلکسیشن

از دستگاه ریلکسیشن می‌توان برای بهبود و ارتقای سیستم گردش خون و اکسیژن رسانی سریع به تمامی اندام‌های بدن استفاده کرد.

دستگاه گام زن دست و پا

برای تقویت عملکرد قلبی و ریوی و همچنین سوزاندن چربی مناسب است.

دستگاه مسگری

این دستگاه به دلیل ایجاد چرخش در ناحیه کمر، اگر چه برای افراد سالم مفید است ولی در افراد با سابقه جدید کمر درد و آسیب دیسک کمری، می‌تواند خطرساز باشد.

دستگاه پاندولی

دستگاه پاندولی (پهلو و بغل ران) برای تقویت ماهیچه‌ها در اعضای کمر، شکم، پشت و افزایش توازن در هر چهار عضو است.

دستگاه چرخ و فلک دو تایی

دستگاه چرخ و فلک دوتایی برای تقویت ماهیچه‌های بدن در قسمت بالاتنه و افزایش انعطاف پذیری و تحریک مفاصل شانه و عضلات، گردش سریع خون در کلیه عروق بدن و قلب مناسب است. باید توجه داشت که حرکات باید به آرامی و با تمرکز انجام شود و هر چرخشی به چپ و راست، باید با تنفس عمیق همراه باشد.

دستگاه ماساژور

برای تقویت کمر، ماساژ دادن ماهیچه‌های کمر و ماساژ کامل عضلات پشتی بدن، تقویت سیستم عصبی مرکزی، برطرف کردن خستگی و لای روبی رگ‌های خونی و سیستم گردش خون کاربرد دارد.

روزنامه سلامت، باشگاه خبرنگاران

دانستنی‌ها

چهارشنبه‌ها

ارتباط استرس با تشدید ام‌اس

دکتر شکیلا یوسفی
روان شناس سلامت

استرس در تشدید بیماری‌های مزمن از جمله مولتیپل اسکلروزیس (M.S) نقش چشمگیری دارد. این بیماری ناتوان کننده جنبه‌های مختلفی از زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این فکر که استرس‌های روان شناختی می‌تواند باعث تشدید بیماری ام‌اس شود، به تاریخ بیش از صد سال پیش برمی‌گردد که محققان مطرح کردند غم واندوه، آزردگی و تغییرات مضر در پیشامدهای اجتماعی می‌تواند با شروع بیماری ارتباط داشته باشد. مطالعات حکایت از آن دارد که استرس موجب تشدید بیماری ام‌اس می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که بین استرس و تشدید بیماری ام‌اس رابطه‌ای قوی وجود دارد. استرس اثر تعیین کننده‌ای روی ام‌اس دارد به طوری که می‌تواند علایم را بدتر کند یا حتی موجب عود بیماری شود. احساس ناخوشایندی که به دلیل تفکر درباره بیماری وجود دارد، در صورت وجود استرس بدتر می‌شود و همین موضوع باعث حادتر شدن علایم ام‌اس می‌شود. بیماران پس از ابتلا به ام‌اس به تدریج حمایت‌های اجتماعی و اقتصادی خود را از دست می‌دهند و این باعث ایجاد استرس در آن‌ها می‌شود. ۶۱/۲ درصد بیماران در سه سطح شخصیت، عادات فکری و زندگی شخصی، از تراکم استرس‌ها در سطح بهداشت زندگی رنج می‌برند. با توجه به موارد گفته شده، به نظر می‌رسد استرس نقش مهمی در این بیماری دارد و لزوم به کارگیری راهکارهای عملی برای مقابله با استرس مهم است.

کافه سلامت

شب ادراری می‌تواند سبب مرگ و میر در کودکان شود

حاجیان- رئیس دومین کنگره بین‌المللی نورویورولوژی ایران، حدود ۲۵ درصد از شب ادراری‌ها در کودکان را نوع نهفته فلج عصبی مثانه بیان کرد و گفت: این بیماری در صورت تشخیص دیر هنگام، می‌تواند سبب بروز مثانه عصبی و خطر مرگ در کودک شود. فرزانه شریفی اقدس روز دوشنبه در نشست خبری دومین کنگره بین‌المللی نورویورولوژی با بیان این که هم اکنون میلیون‌ها نفر در دنیا به بیماری مثانه عصبی مبتلا هستند، افزود: بیماری‌های متابولیکی مثل دیابت، مشکلات ستون فقرات، مشکلات مادرزادی و بیماری‌های نورولوژی مانند MS، در بروز مثانه عصبی دخیل است. این بیماری‌ها بر اعصاب کف لگن، مثانه، مجاری ادرار و روده‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث اختلال عملکرد آن‌ها می‌شود و زندگی اجتماعی و سلامت فرد را تهدید می‌کند و در طولانی مدت نیز تاثیر بسیار منفی بر کلیه‌ها می‌گذارد. در حوزه بیماری‌های کودکان نیز ابتلای مادران باردار به دیابت و کمبود اسید فولیک در زمان بارداری، می‌تواند باعث بروز ضایعات مادرزادی ستون فقرات در نوزادان شود. این ضایعه به بروز بیماری‌هایی همچون مننگوسل و مننگومیلوسل منجر می‌شود که طی آن، بخشی از استخوان‌های ستون فقرات کودک به درستی تشکیل نمی‌شود و ضایعات آشکار یا نهفته‌ای را ایجاد می‌کند و به فلج عصبی مثانه و بروز مشکلاتی از جمله بی‌اختیاری ادرار در کودکان و شب ادراری منجر می‌شود.

بهداشت پوست

تاثیر قهوه برچین و چروک پوست

در خبرهای ریز و درشتی که هر روزه در حوزه سلامت و تغذیه می‌شنویم یا می‌خوانیم، درباره میزان مصرف غذاها و نوشیدنی‌ها اختلاف نظر وجود دارد اما آن چه عقل سلیم حکم می‌کند و در آموزه‌های دینی به آن سفارش شده، نگه داشتن اعتدال است.

به گزارش ایسنا، پزشکان معتقدند افراط در مصرف قهوه برای افرادی که تمایل دارند پوست شان تا حد امکان جوان به نظر آید، نمی‌تواند گزینه مناسبی باشد. دکتر «مانجولا جگاسوتی» موسس مرکز پوست میامی می‌گوید: مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند موجب چین و چروک زودرس شود و پوست با گذشت زمان نرم و شل‌تر می‌شود. به طور قطع این تغییرات، باعث می‌شود پوست این افراد نسبت به افرادی که مصرف کافئین ندارند، ظاهر فرسوده‌تری داشته باشد. در حالی که در بیشتر مطالعات، مصرف روزانه سه فنجان قهوه توصیه می‌شود. این پزشک به مصرف کنندگان قهوه توصیه می‌کند از مصرف روزانه بیش از دو فنجان قهوه خودداری کنند.

آشپزی من

ناگت مرغ و سبزیجات

- داخل قابلمه‌ای آب و نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید سپس کلم بروکلی‌ها را داخل آب جوش بریزید و پس از ۵ دقیقه، آن را با آب سرد، آبکشی کنید.
- کلم بروکلی‌های جوشیده، سینه مرغ پخته، هویج خرد شده و پنیر رنده شده را داخل مخلوط کن بریزید و هم بزنید تا به شکل خمیری نرم شود (می‌توانید دو بار چرخ کنید) سپس به آن نمک و فلفل بزنید.
- خمیر ناگت را یک ساعت داخل یخچال بگذارید و استراحت دهید.
- تخم مرغ را داخل کاسه‌ای بریزید و با چنگال هم بزنید.
- آرد سوخاری و آرد سفید را داخل ظرف‌های جداگانه‌ای بریزید، با دست تکه‌هایی از مایه ناگت را بردارید و به آن شکل دهید سپس ناگت‌ها را به نوبت در آرد سفید، تخم مرغ و آرد سوخاری بزنید.
- پس از آماده شدن، ناگت‌ها را داخل سینی فری که قبلا چرب کرده‌اید، بگذارید و در فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید تا طلایی شود سپس همراه با سس و سالاد سرو کنید.

نکته:

- می‌توانید ناگت‌ها را در روغن هم سرخ کنید.
- می‌توانید به مایه ناگت یک تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری آرد نخودچی اضافه کنید تا بافت منسجم‌تری پیدا کند.
- به جای کلم بروکلی می‌توانید از قارچ خام استفاده کنید.

- سینه مرغ پخته- ۲ عدد
- کلم بروکلی- یک لیوان
- هویج- یک عدد
- تخم مرغ- یک عدد
- پنیر رنده شده- ۲ قاشق غذاخوری
- آرد- به مقدار لازم
- پودر سوخاری- به مقدار لازم