

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌ی 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 امین ا... نیک آقبالی

متخصص چشم پزشکی

● **کودکی سه‌ساله به آب مروارید مبتلاست، برای مداوای او چه راه‌های درمانی وجود دارد؟**

به کدر شدن عدسی‌های چشم، کاتاراکت یا آب مروارید گفته می‌شود؛ عدسی کدر شده، مانع رسیدن اشعه‌های نور به شبکیه و سبب تاری دید می‌شود. اگر چه آب مروارید، بیماری بزرگسالان است اما در شیرخواران نیز دیده می‌شود که به اثر عفونت‌های ویروسی مانند سرخچه در هنگام حاملگی است. آب مروارید در دوران کودکی نیز اغلب به علت صدمه به چشم یا ابتلا به بیماری رشد غیر طبیعی عدسی یا ظهور دیررس علائم ارثی به وجود می‌آید. آب مروارید در دوران کودکی فقط باعث کدر شدن قسمت‌هایی از لنز می‌شود بنابراین اختلالی در بینایی فرد ایجاد نمی‌کند. معمولاً آب مرواریدهای کوچک احتیاج به درمان ندارند اما افراد مبتلا به آن باید به صورت دوره‌ای معاینه شوند. آب مرواریدهایی با انداز متوسط که موجب اختلال بینایی می‌شود احتیاج به عینک یا درمان آمبلیوپیا (تنبلی چشم) دارد اما آب مرواریدهای بزرگ تر که همراه با اختلال بینایی شدیدتر است، احتیاج به جراحی فوری دارد. در این نوع کاتاراکت، چشم پزشک با استفاده از روش‌های جراحی و با کمک میکروسکوپ، تمام عدسی را محتوی کدر شده چشم را برمی‌دارد. کودکانی که در سنین بالاتر به علت کاتاراکت دچار کاهش بینایی شده‌اند، می‌توانند مانند بزرگسالان در مان شوند زیرا تکامل بینایی آن‌ها کامل شده است. در اثر کاتاراکت دید شیرخوار یا کودک ضعیف و موجب تنبلی چشم می‌شود. اگر کودک تنبلی چشم داشته باشد، برداشتن آب مروارید اولین قدم برای درمان به حساب می‌آید. سپس تصحیح عیب اپتیک برای لازم است.

پس از آن باید چشم خوب تا بهبود بینایی چشم مبتلا به تنبلی چشم، بسته شود. بستن چشم خوب باعث می‌شود که فرد به اجبار از چشم ضعیف استفاده کند؛ بستن چشم باید بر پایه زمان‌های دوره‌ای ادامه یابد تا سیستم بینایی کودک کامل شود.

بیشتر بدانیم

«فزون‌اداری» چیست؟

پلی‌یوریا فزون‌اداری به ادرار بیش از حد گفته می‌شود. نوشیدن آب زیاد باعث افزایش ادرار می‌شود. فزون‌اداری، می‌تواند نشانه‌ای از شرایط سلامت زمینه‌ای باشد. شایع‌ترین دلایل فزون‌اداری، دیابت شیرین (ملیتوس) و دیابت بی‌مزه (اینسیپیدوس) است. افزون‌براین، ادرار زیاد می‌تواند به واسطه داروها، کافئین، بیماری کلیوی و بی‌تعادلی الکترولیتی نیز ایجاد شود. هر فرد بزرگ سال در شرایط عادی روزانه حدود ۲/۵ لیتر ادرار دفع می‌کند. تکرر ادرار مسئله‌ای متفاوت و ممکن است با فزون‌اداری (پلی‌یوریا) یا دفع ادرار بیش از حد زیاد هنگام شب (نوکتوریا) مرتبط باشد یا نباشد.

علائم

پلی‌یوریا به معنای دفع ادرار بیش از حد است و ممکن است تنها علامتی باشد که یک فرد تجربه می‌کند. با وجود این، علائم دیگری وجود دارد که می‌تواند فزون‌اداری را همراهی کند. زمانی که دلیل بروز این شرایط دیابت شیرین یا بی‌مزه است، فزون‌اداری معمولاً با تشنگی شدید (پلی‌دیپسیا) همراه است.

کودک

چرا نباید به نوزاد آب‌قند بدهیم؟

عموماً به هم نوزدان آب‌قند داده و با توجه به بهبود موقتی نوزاد پس از مصرف، بهترین و کم‌ضررترین محلول شناخته می‌شود اما آب‌قند ضررهایی دارد که می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به کودک وارد کند. قند موجود در آب‌قند در معده تولید گاز کرینیک می‌کند و موجب نفخ نوزاد می‌شود. آب‌قند، کودک را دچار سبزی سبزی کاذب و اشتهاپش را برای خوردن شیر مادر کم می‌کند و نوزاد در مقایسه شیرینی شیر مادر و آب‌قند گرایش بیشتری به خوردن آب‌قند می‌یابد.

تاثیر عملکرد روده‌ها بر سلامت بدن

ارتقای سلامت روده می‌تواند در رفع بسیاری از مشکلات مانند اضطراب و افسردگی پس از زایمان موثر باشد



یاسمین مشرف | مترجم

پزشکی

کسانی که از مشکلات گوارشی مزمن رنج می‌برند می‌دانند که به هم ریختن سلامت روده‌ها اصلاً شوخی‌بردار نیست اما تاثیر بلندمدت مشکلات روده‌ای هم می‌تواند فراتر از انتظار ما باشد. دانشمندان معتقدند شرایط روده‌ها بر همه چیز از حساسیت گرفته تا بیماری‌های قلبی تاثیر می‌گذارد. اما چگونه؟

● **روده ناسالم مساوی با بیماری‌های قلبی**
انواع خاصی از باکتری‌های روده باعث می‌شود، رگ‌های خونی، کلسترول ناسالم بیشتری را از روده‌ها وارد خون کند. افزایش کلسترول ناسالم در خون به تشکیل پلاک در رگ‌های خونی منجر می‌شود و بیماری‌های قلبی را ایجاد می‌کند. بر اساس تحقیقات، مصرف مواد غذایی غنی از فیبر و مکمل‌های آن جذب کلسترول ناسالم را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.

● **سلامت روحی وابسته به سلامت روده‌ها**
سیستم عصبی روده‌ها که به آن مغز روده

جلوگیری از این حالت کمک می‌کند. ● **روده‌های ناسالم عامل حساسیت**
بیشتر از ۷۵ درصد سلول‌های دستگاه ایمنی بدن در دستگاه گوارش است. بنابراین تعجبی ندارد غذاهایی که می‌خوریم در افزایش توانایی بدن برای مقابله با انواع میکروب‌ها موثر باشد. سلول‌های ایمنی همراه با باکتری‌های روده به مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها کمک می‌کند. هم‌اکنون باور ارتباط قرار می‌کند. معمولاً همه چیز خوب پیش می‌رود و غده هیپوفیز هورمون کافی برای این که شما بعد از یک وعده غذایی احساس سیری کنید، تولید می‌کند اما گاهی مشکلات روده‌ای باعث می‌شود این غده کارش را درست انجام ندهد و شما دایم احساس گرسنگی کنید، شرایطی که چاقی را در پی دارد. مصرف غذاهای تخمیری مثل ماست، ترشی، خیار شور و کیمچی که غنی از پروبیوتیک‌هاست به درمان روده‌ها و

سیستم عصبی روده، با غده‌ای واقع در مغز به نام غده هیپوفیز که مسئول تولید هورمون‌های تنظیم‌کننده اشتهاست ارتباط قرار می‌کند. معمولاً همه چیز خوب پیش می‌رود و غده هیپوفیز هورمون کافی برای این که شما بعد از یک وعده غذایی احساس سیری کنید، تولید می‌کند اما گاهی مشکلات روده‌ای باعث می‌شود این غده کارش را درست انجام ندهد و شما دایم احساس گرسنگی کنید، شرایطی که چاقی را در پی دارد. مصرف غذاهای تخمیری مثل ماست، ترشی، خیار شور و کیمچی که غنی از پروبیوتیک‌هاست به درمان روده‌ها و

تغذیه

آیا غذایگزین مناسبی برای داروست؟

پژوهش‌ها نشان داده است، عادات‌های غذایی بر احتمال خطر ابتلا به بیماری‌ها تاثیرگذار است. در شرایطی که بعضی غذاها ممکن است موجب بیماری‌های مزمن شود، برخی دیگر خواص دارویی دارد. اگر چه بسیاری از بیماری‌ها از طریق تغییرات غذایی و سبک زندگی قابل پیشگیری، بهبود یا حتی قابل درمان است اما در بسیاری موارد دیگر این گونه نیست. در ادامه مطلب باید به این سوال پاسخ دهیم که:

آیا غذای می‌تواند بیماری را درمان کند؟

در شرایطی که برخی انتخاب‌های غذایی

های مزمن از جمله برخی انواع سرطان‌ها از انسان محافظت کند. ● **سبزیجات چلیپایی**
سبزیجات چلیپایی، مانند بروکلی و کلم، حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فراوان است. این سبزیجات ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش و طول عمر را افزایش دهد. ● **ماهی‌های چرب**
سالمون، ساردین و دیگر انواع ماهی‌های چرب به واسطه دارا بودن سطوح بالای اسیدهای چرب امگا ۳ با التهاب مبارزه و که به محافظت در برابر بیماری قلبی کمک می‌کند.

● **قارچ‌ها**
ترکیبات موجود در قارچ‌ها به تقویت سیستم ایمنی، قلب و مغز کمک می‌کند. ● **گیاهان دارویی**
گیاهان دارویی، مانند جعفری، ارگانوپونه کوهی، کرمانی و مریم‌گلی، نه تنها عطر و طعم ترکیبات مختلف تقویت‌کننده سلامت هستند. ● **چای سبز**
مطالعات نشان می‌دهد، چای سبز به واسطه فواید مختلف به کاهش التهاب و خطر ابتلا به بیماری کمک می‌کند.

عوامل ابتلا به بیماری بسیار پیچیده است. اگر چه یک رژیم غذایی ضعیف می‌تواند موجب ابتلا به بیماری شود اما عوامل دیگری نیز باید در نظر گرفته شوند

پزشکی

پیشگیری از عوارض یائسگی زودرس

بانوان

یائسگی به معنای پایان دوره قاعدگی در زنان است که تخمدان‌ها قادر به تولید تخمک و باروری نیست و بدن استروژن کمتری تولید می‌کند. سن یائسگی بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی است اما معمولاً بین ۴۷ تا ۵۱ سالگی اتفاق می‌افتد. پیش از آن که دوره یائسگی شروع شود، هورمون‌های زنانه کاهش می‌یابد و بدن حالت‌های مختلفی را در اثر تغییرات هورمونی تجربه می‌کند.

عوارض یائسگی

زنان در حله پیش از یائسگی را از چند سال قبل تجربه می‌کنند. از عوارض پیش‌یائسگی می‌توان به گرگرفتگی، خشکی واژن و تعریق شبانه اشاره کرد. اگر ۱۲ ماه متوالی دچار قاعدگی نشوید و پزشک تشخیص یائسگی بدهد، شما وارد مرحله پس از یائسگی شده‌اید. از عوارض دیگری که احتمالاً هنگام عبور از یائسگی تجربه می‌کنید احساس لرز و سرد شدن در پاها، تکرر ادرار، افسردگی و نوسانات خلقی است.

عوامل یائسگی زودرس بعضی زنان

اگر یائسگی پیش از سن ۴۰ سالگی رخ دهد، یائسگی زودرس یا POF نامیده می‌شود. حدود یک درصد از زنان دچار یائسگی زودرس می‌شوند. از عوامل یائسگی زودرس می‌توان به سابقه خانوادگی، جراحی تخمدان برای رفع کیست، شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی، رژیم‌های غذایی سخت و کاهش وزن خیلی شدید اشاره کرد. همچنین استرس زیاد نیز می‌تواند باعث یائسگی زودرس شود.

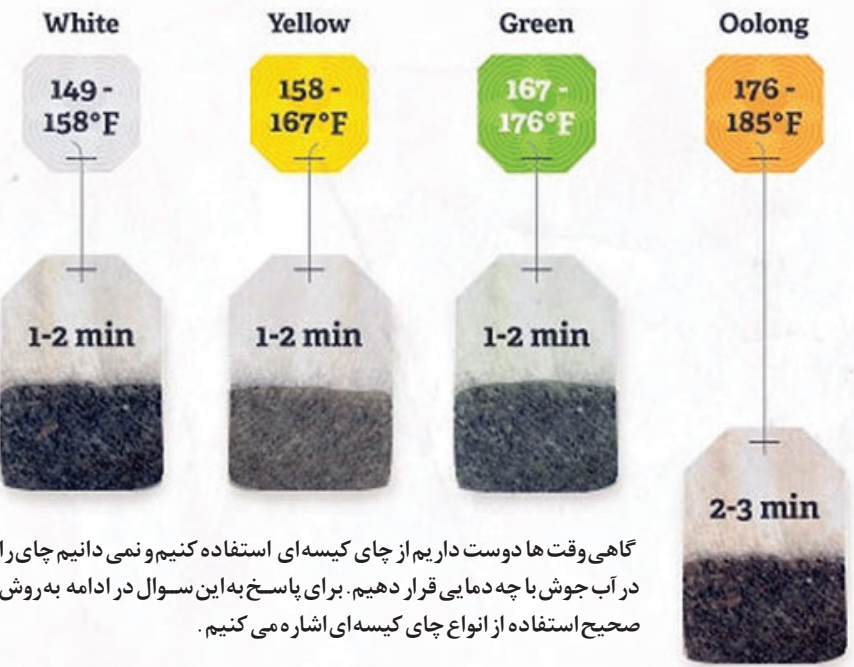
جلوگیری از یائسگی زودرس

یکی از روش‌هایی که یائسگی زودرس را کند می‌کند، ورزش است. سعی کنید تمرینات ورزشی مستمر در برنامه خود داشته باشید. تغذیه مناسب، مصرف ویتامین D طبق نظر پزشک و آرمش روحی و روانی نیز در این باره موثر است. منابع: راستینه، ایسنا

bar-banali.com

سلاط

روش صحیح مصرف چای کیسه‌ای



گاهی وقت‌ها دوست داریم از چای کیسه‌ای استفاده کنیم و نمی‌دانیم چای را در آب جوش با چه دمایی قرار دهیم. برای پاسخ به این سوال در ادامه به روش صحیح استفاده از انواع چای کیسه‌ای اشاره می‌کنیم.

چای سفید را باید در آب ۶۵ تا ۷۵ درجه سانتی‌گراد به مدت یک تا ۲ دقیقه دم کنید و سپس بنوشید.

چای زرد را باید در آب ۷۰ تا ۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت یک تا ۲ دقیقه دم کنید و سپس بنوشید.

چای سبز را باید در آب ۷۵ تا ۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت یک تا ۲ دقیقه دم کنید و سپس بنوشید.

چای اولانگ را باید در آب ۸۰ تا ۹۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲ تا ۳ دقیقه دم کنید و سپس بنوشید.

آشپزی من

تکنیک سرآشپز دسر



دسر شکلاتی فندق و بادام تست

- شکر - ۱۵۰ گرم
- خامه صبحانه - ۲۰۰ گرم
- شکلات تخته‌ای - ۱۵۰ گرم
- تخم مرغ - ۴ عدد
- شیر - ۵۰۰ گرم
- ژلاتین - ۲ قاشق غذاخوری
- آب سرد - یک چهارم پیمانه
- خامه قنادی - ۱۰۰ گرم
- فندق پرشته شده - ۱۰۰ گرم
- بادام درختی پرشته شده - برای تزیین



سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

کوبیده شده ژلاتین را که با آب سرد بن‌ماری کردیم به آن اضافه می‌کنیم. ● وقتی مواد خنک شد، خامه صبحانه را می‌افزاییم و خوب هم می‌زنیم تا یک دست شود. ● مواد را در ظرف دسر می‌ریزیم و به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت در یخچال می‌گذاریم. ● دسر را در ظرف اصلی برمی‌گردانیم و با خامه قنادی و بادام درختی تست‌تزیین می‌کنیم.

● زده تخم مرغ و شکر را با همزن برقی می‌زنیم تا کاملاً سفید و حجیم دار شود. ● سپس به آن شیر نیمه گرم و شکلات بن‌ماری را می‌افزاییم و حدود ۵ دقیقه روی شعله قرار می‌دهیم و مدام هم می‌زنیم. ● ظرف را از روی حرارت برمی‌داریم و فندق