

«تن آرامی» کلید حل اضطراب وافسردگی در بیماران مبتلا به «ام.اس»



محققان ایرانی، موفق شده‌اند به کمک تکنیک «تن آرامی»، اضطراب وافسردگی را در بیماران مبتلا به «ام.اس» به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهند. بیماری «مولتیپل اسکلروزیس» یا «ام.اس»، از اختلالات شایع سیستم عصبی است که چالش‌های بزرگی را برای مددجو، خانواده و مراقبان اعم از پرستار، عضو خانواده و سایر آشنایان به‌وجودمی‌آورد. شیوع این بیماری که به‌دلیل درگیری وسیع ماده سفید در نواحی ساب کورتیکال و نواحی مرکزی مغز اتفاق می‌افتد و حتی سلامت روان بیماران را نیز دچار اختلال می‌کند، در زنان سه برابر بیشتر از مردان برآورد می‌شود. این در حالی است که محققان بر این باورند که دستیابی به توسعه بهداشت و سلامت در جهان بدون توجه به اهمیت سلامت زنان ممکن نیست.

شنبليله و تخم شنبليله نابودگر «ديابت»



«شنبليله»، گیاهی است که در نواحی اطراف دریای مدیترانه و جنوب آسیا رشد می‌کند و از گیاهان بومی کشور ایران نیز محسوب می‌شود. شنبليله نقش مؤثری در کاهش قند خون دارد. طبق مطالعات صورت گرفته، مصرف روزانه ۵۰۰ میلی گرم شنبليله، تری گلیسرید Triglyceride را کاهش و HDL (چربی خوب) را افزایش می‌دهد. در دانه شنبليله اسید آمینه‌ای به نام هیدروکسی ایزولوسین Hydroxy isoleucine است که ترشح «انسولین» را تسریع می‌کند. پودر «دانه شنبليله»، تأثیر به‌سزایی در ضخیم و پریشت‌شدن موها دارد. طرز تهیه دمنوش تخم شنبليله: یک قاشق چای‌خوری تخم شنبليله کوبیده را در یک قوری آب جوش بریزید و بگذارید ۳۰ دقیقه به‌خوبی دم‌پکشد؛ می‌توانید به آن کمی لیموترش و عسل نیز اضافه کنید.

اگر ایستاده آب می‌نوشید منتظر این بیماری‌های عجیب‌وغریب باشید

ایستاده آب‌نخور!

زهره خانی / گروه اصفهان
z.khani@gmail.com



خطر جدی در کمین کسانی است که عادت به ایستاده آب‌خوردن دارند. از نظر علمی نوشیدن آب به‌صورت ایستاده، موجب ایجاد ضرب به‌شدید به انتهای مری شده و در طولانی‌مدت «اسفنکتر» انتهای مری و ابتدای معده شل‌وسفت می‌شود. در نهایت این اتفاق منجر به یک بیماری به نام GERD (بیماری رفלקس مری) خواهد شد. البته این تنها مشکل جدی نیست. در ادامه مشکل‌های دیگری از ایستاده آب‌خوردن را می‌گوییم که به‌احتمال شوکه‌تان خواهد کرد.

۱-ورم مفاصل (آرتریز)
با ایستاده آب نوشیدن، بالانس مایعات در

بدن شما به هم خورده و این موضوع اغلب منجر به تجمع آب در مفاصل و تحریک بدن بیشتر می‌کند.

۲-پاشیدن آب به دیواره معده
زمانی که آب را سریع و ایستاده می‌نوشید، آب مستقیم و با سرعت به دیواره معده می‌پاشد. این شوک در بلندمدت دیواره معده و دستگاه گوارش را نابود می‌کند.

۳-عدم رفع تشنگی
وقتی ایستاده آب می‌نوشید، احساس رفع تشنگی نخواهید کرد. بهتر است بنشینید و آب را در جرعه‌های کوچک و آرام بنوشید.

۴-سوءهاضمه
زمانی که نشسته آب می‌نوشید، سیستم گوارش و اعصاب در حالت ریلکس‌تری نسبت

به حالت ایستاده هستند و همین امر سرعت جذب و هضم مایعات و مواد غذایی دیگر را در بدن بیشتر می‌کند.

۵-اختلال در عملکرد کلیه‌ها
وقتی ایستاده آب می‌نوشید، کلیه‌ها نمی‌توانند آب را تصفیه کنند و به‌همین دلیل ناخالصی‌ها در کلیه و مثانه باقی‌مانده و موجب ایجاد اختلال در کلیه و دستگاه ادراری می‌شود که گاه این اختلال دائمی و غیرقابل جبران خواهد بود.

۶-اسیدی‌شدن بدن
اگر آب را در جرعه‌های کوچک، آرام و نشسته ننوشید، بدن شما نمی‌تواند «اسید» بدن را با آب کافی رقیق کند و این امر، به‌احتمال موجب اتفاق‌های ناخوشایندی خواهد شد.

حواس‌تان به امراض بدون علامت باشد کشنده هستند

در یا وفایی / گروه اصفهان: برخی بیماری‌ها هیچ نشانه‌ای ندارند، نامحسوس به سراغ آدم می‌آیند و شروع به آسیب‌رسانی می‌کنند. دکتر «ارسطو اقدامی»، در این باره به معرفی هر یک پرداخته، می‌گوید: تشخیص زودهنگام علائم بیماری، کلید درمان است؛ بنابراین برای این کار به معاینه‌های پزشکی منظم

نیاز است تا از بیماری‌های خاموش پیشگیری شود. وی ادامه می‌دهد: «دیابت» (قاتل خاموش)، نامیده می‌شود زیرا هیچ علائمی ندارد. در اغلب موارد، نشانه‌های مبهمی مانند تشنگی بیش از حد و تکرر ادرار دارد. «پوکی استخوان»، از دیگر امراض خاموش است که به خودی خود هیچ نشانه‌ای ندارد. ویروس نقص ایمنی انسان «HIV» هم در ابتدا هیچ علامتی ندارد و در کسانی که آلوده به این ویروس هستند، علائمی شبیه آنفلوآنزا دو تا چهار هفته بعد به وجود می‌آید. این پزشک عمومی

«سرطان لوزالمعده» را نیز یکی از مرگ‌بارترین انواع سرطان‌ها عنوان کرده، می‌افزاید: این مرض هم هیچ نشانه‌ای ندارد و فقط در مراحل پیشرفته مشخص می‌شود. در مرحله پیشرفته، علائمی مانند زردی، درد بالای شکم و کاهش وزن بدون علت رخ می‌دهد. «سکته قلبی» (MI)، «ترومبوز ورید عمقی» (DVT) و بیماری‌های «کلیوی»، از دیگر امراض بدون علامتی هستند که برای اقدامی دربراه آن‌ها توضیح می‌دهد: سکته قلبی، هنگامی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از قلب قطع شده است.

سکته قلبی در اول هیچ رونشانی ندارد؛ ولی در برخی افراد درد قفسه سینه، تنگی نفس و سرگیجه دیده می‌شود. همچنین ترومبوز ورید، با یک لخته خون در ورید عمقی شروع می‌شود و عمدتاً در پاهاست که نمی‌تواند حرکت کند. برخی اوقات با علائم هشدار دهنده مانند درد، تورم یا احساس گرما در پا همراه است. درغیر این صورت هیچ نشانه دیگری ندارد. امراض کلیوی، تقریباً برای همگان نام‌آشناست؛ این بیماری در مراحل اولیه بدون علامت و در دیابتی‌ها شایع‌تر است.

فریم

Frame

یکشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۶
سال بیست و ششم | شماره ۵۶۰۴
۲۸ ژانویه ۲۰۱۸ | ۱۰ جمادی الاول ۱۴۳۹

NasleFarda.net

naslefardanews
naslfarda

روزنامه سرگسبی صبح ایران

افتتاح نخستین اورژانس سوختگی پیش‌بیمارستانی در صنایع نفت منطقه اصفهان
نسل فردا



دوورزشکار اصفهانی
در مرحله سوم رنکینگ
کشوری تیراندازی با کمان
کشور، مقام قهرمانی و
سومی را کسب کردند
نسل فردا



تشویق بازیکنان فولادخوزستان توسط هواداران سپاهان در ورزشگاه
نقش جهان اصفهان از جمله حواشی دیدارهای لیگ برتر فوتبال در هفته
بیست و یکم بود. نسل فردا



در پی نشست گاز سمی منوکسید کربن از آبگرمکن، لوله بخاری،
روشن کردن اجاق داخل حمام، استفاده از زغال برای گرمایش در ۲۴
ساعت گذشته ۱۰ نفر در شهرستان‌های مبارکه، نجف‌آباد و فلاورجان
مسموم و راهی بیمارستان شدند.
ایرنا



رونمایی از سال‌نامه آماری در
دومین جلسه شورای راهبردی
جمعیت استان اصفهان
نسل فردا



سومین گروه از بسیجیان فعال شرکت
آبفا استان اصفهان به‌منظور آموزش و
آشنایی بیشتر با سبک زندگی رضوی به
مشهد مقدس اعزام شدند.
نسل فردا

نسل فردا

NasleFarda.net

naslefardanews
naslfarda

یکشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۶
سال بیست و ششم | شماره ۵۶۰۴
۲۸ ژانویه ۲۰۱۸ | ۱۰ جمادی الاول ۱۴۳۹

ویزیت رایگان



فاطمه رحیمی: فرزندم دو سال و نیمه است و چشم‌هایش حالت لوچی دارد. به پزشک مراجعه کردیم گفت یک سری اقدام مانند بستن چشم‌هایش را انجام دهیم. با این حال هنوز نگران هستیم که درمان نشود. لطفاً در این باره راهنمایی کنید

دکتر واله سجادی، چشم‌پزشک: درمان استرابیسم (لوچی) به علت زمینه‌ای و شدت انحراف چشم بستگی دارد. به کودکی که تنبلی چشم و لوچی دارد، ممکن است توصیه شود چشم سالم خود را ببندد. این کار موجب می‌شود که چشم لوچ و تنبل، مجبور شود بر اشیا تمرکز کرده و عمل دیدن را انجام دهد. در طول زمان این روش درمان می‌تواند موجب شود که چشم ضعیف، قوی‌تر شود. گاهی اوقات این عمل برقراری تعادل میان قدرت عضله‌های هر دو چشم لازم است. معمولاً باید کودک‌کان به مدت چند ماه تا چند سال و در هر روز به مدت دو تا سه ساعت در ساعت‌های بیداری خود، از این چشم‌بند استفاده کنند. در موارد شدیدتر شاید لازم باشد که از چشم‌بند به مدت شش ساعت یا بیشتر در روز استفاده شود. مجبور کردن نوزادان یا نوجوانان به استفاده از این چشم‌بند، در ابتدا برای والدین امری مشکل است؛ اما پس از چند بار استفاده، در نهایت کودک به حضور چشم‌بند عادت می‌کند و آن را به عنوان بخشی از زندگی روزمره خود می‌پذیرد. اگر عینک، قطره آتروپین یا چشم‌بند مؤثر واقع نشد، ممکن است جراحی ماهیچه چشم توصیه شود. این جراحی شامل کشاد یا تنگ کردن ماهیچه‌هایی می‌شود که باعث سرگردانی و انحراف چشم می‌شوند. نهایتاً اینکه، اصلاح شدن لوچی تنها به شدت آن بستگی ندارد، بلکه به این مسئله که مشکل چاه سرعتی تشخیص داده شده و درمان شود نیز مربوط است.