خوراکی‌های مفید برای بهبود سرماخوردگی

مهناز کربلایی متخصص تغذیه گفت: به هنگام سرماخوردگی برخی خوراکی‌ها و میوه‌ها در کاهش درد ناشی از آن و بهبود بیماری بسیار موثرند.وی ادامه داد: مثلا آناناس حاوی "بروملین" است که باعث افزایش تأثیر آنتی بیوتیک می‌شود و برای هضم مواد غذایی نیز مفید است. به گزارش فارس، آناناس همچنین ویتامین C بسیار دارد که برای سرماخوردگی توصیه می‌شود. این متخصص تغذیه گفت: سیر و آویشن نیز در سبزیجات دارای خاصیت ضد میکروبی و ضدویروسی است. پیاز نیز شبیه سیر است و به همراه جعفری خاصیت ضداحتقان دارد.کربلایی همچنین مصرف زنجبیل را به دلیل ترکیبات ضد ویروسی به هنگام سرماخوردگی توصیه کرد و گفت:زنجبیل به کاهش درد، تب و سرفه کمک می‌کند.وی در مورد غذاهایی که می‌توان در این شرایط خورد افزود: نوشیدن آب در طول روز، سموم بدن و باکتری‌ها و ویروس‌ها را دفع می‌کند.این متخصص تغذیه تصریح کرد: خوردن سوپ مرغ،پیاز و سیر توصیه می‌شود. برای بهبود دردهای سینه هم شربت عسل، لیموترش و آب جوش نیز می‌توان با هم مخلوط کرد. کربلایی اضافه کرد: مصرف غذاهایی که روی دارند مثل گوشت قرمز، ماهی، جگر، لبنیات، غلات ،سویا، حبوبات و مغزها منابع خوبی هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.وی گفت: اما در مقابل خوردن غذاهای سرخ شده و چرب و شیرینی محدود شود.

دوری از بیماری قلبی و دیابت با مصرف شکلات تلخ

محققان دریافته اند مصرف روزانه شکلات تلخ می‌تواند موجب کاهش ریسک ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی شود.به گزارش مهر، در این مطالعه محققان دانشکده پزشکی دانشگاه وارویک انگلستان با تحلیل داده‌های ۱۱۵۳ فرد در رده سنی ۱۸ تا ۶۹ سال دریافتند افرادی که روزی ۱۰۰ گرم شکلات مصرف می‌کردند مقاومت انسولین شان کاهش یافته و آنزیم‌های کبد بهبود یافته بود. حساسیت انسولین فاکتور پرخطر بیماری قلبی-عروقی است.در این تحلیل و بررسی، فاکتورهای مرتبط با سبک زندگی و رژیم غذایی، از جمله مصرف همزمان چای و قهوه هم مدنظر قرار گرفت. توجه به این دو نوشیدنی از آن جهت بود که هر دو می‌توانند دارای میزان بالای "پلی فنول" باشند، ماده ای که تاثیرات مفید قلبی ناشی از آن است.ساوریو استرانگس، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «محصولات تولیدشده از کاکائو برای بهبود سلامت عملکرد قلب توصیه می‌شوند. کارشناسان مواد خوراکی سرشار از فیتوشیمیایی را که شکلات تلخ هم حاوی مقادیر نسبی این ماده است توصیه می‌کنند.» همچنین محققان این مطالعه دریافتند بیش از ۸۰ درصد شرکت کنندگان ادعا می‌کردند که به طور میانگین روزی ۲۴.۸ گرم شکلات می‌خورند. افرادی که ادعا می‌کردند شکلات مصرف می‌کنند افرادی جوان تر و دارای تحرک فیزیکی بیشتر و دارای سطح تحصیلات بالاتر بودند.

یادداشت

تربیت صحیح و اصولی

افشین طباطبایی
پژوهشگر

یکی از مسائل مهم پدر و مادر تربیت فرزندان است، یعنی چگونگی رفتار و برخورد و صحبت با آنها برای کسب مناسبات اجتماعی مطلوب. آیا ما تعریفی کلی از تربیت صحیح و اصولی داریم؟ یا به طورکلی می‌توانیم یک میزان و مقیاسی برای تربیت داشته باشیم؟ قدرمسلم باورهای جامعه و چارچوب‌هایی که برای آحاد افراد ارزشمند و مهم هستند باید در تربیت لحاظ شود و مورد توجه قرار گیرد؟
برخی مفاهیم کلی در تمام جوامع بشری موضوعاتی زیربنایی هستند مثل: احترام، محبت، گذشت، راستگویی، درست کاری، صداقت، وظیفه شناسی، مسئولیت پذیری، اعتماد به نفس، عزت نفس و... که عناصر اولیه و ساختار شخصیتی هر انسان سالمی‌هستند و در روابط اجتماعی او نیز نقشی سازنده و کلیدی بازی می‌کنند.
از آنجایی که پدر و مادر هرکدام از یک خانواده یا فرهنگ خاصی برآمده اند و خودشان ماحصل تربیتی متفاوت هستند، درحالت عادی پیام‌هایی که در دوران کودکی از والدین خود گرفته‌اند، در مجموعه‌ای از باید و نبایدها، بکن و نکن‌ها، بشین و پاشوها، بخور و نخورها و... ناخواسته به فرزندان‌شان القا می‌کنند، که در همین مسیر اندازه توانایی، اعتماد به نفس و دیگر ساختارهای ذهنی آنان نیز رقم می‌خورد.
پدر و مادر می‌توانند با برخوردها، رفتار و اعمال و نوع پتانسیل پیام‌های تربیتی فرزندان را با مفهوم مسئولیت آشنا کنند، عزت نفس و اعتماد به نفس او را بالا ببرند یا برعکس همه اینها را از او بگیرند و انسانی ناتوان و عاجز بار بیاورند.
یعنی پدر و مادر با نوع تربیت مناسب می‌توانند مفاهیم و عناصر اصیل انسانی مورد نیاز جامعه را در ساختار روانی فرزندشان نهادینه کنند و آدمی‌بار بیاورند که وقتی بزرگ شد به واسطه دست و پنجه نرم کردن با مناسبات اجتماعی در دوران کودکی، دیگر هنگام روبه رو شدن با مسائل مختلف و مشکلات در پی اینکه اعتماد به نفس‌اش کجاست، چرا بی‌اراده و ناتوان است، نخواهد بود.
فرزندان ما نیازمند یادگیری مفاهیم و مناسبات رایج بشری هستند ولی بسیاری از مادران و پدران به علت عدم آگاهی و اطلاع، رفتار نادرست و اشتباهی با فرزندان‌شان می‌کنند. بیشتر پدر و مادرها اجازه نمی‌دهند فرزندشان در کودکی مفاهیم اصلی انسانی را یاد بگیرد و بتواند آنها را در ساختار روانی‌اش قوام دهد. همان‌طور که قد و وزن او رشد می‌کند این مفاهیم باید در ذهن او نیز پرورش پیدا کنند.
پژوهشگران معتقدند که به غیر از برخی عناصر ژنتیک که در خصوصیات افراد به صورت ارثی منتقل می‌شود، مابقی شخصیت انسان ما حصل تربیت خانوادگی اوست، یعنی به‌واسطه آموزش اکتساب می‌شود. انسان در محیط زندگی خود دانش و مهارت‌های رفتاری مختلفی را کسب می‌کند و مانند یک حافظه رایانه که اطلاعات در آن ذخیره می‌شود، رفتارهای درست یا نادرست را به مرور زمان در اثر تکرار و تجربه وارد ذهن خام فرزندشان می‌کنند، این اطلاعات به شکل عادات ذهنی در ناخودآگاه کودک اگر فاقد بار مثبت باشند، هنگام رویارویی با عرصه‌های مختلف زندگی به شکل پرخاشگری، قهر، عجز، بد دهنی، بدبینی، سوء ظن و... ظاهر می‌شود. آن وقت است که خانواده‌اش احساس نارضایتی می‌کنند که چرا کودکشان پرخاشگر و مضطرب و ناتوان است.
وقتی ما به نحوه تربیت انسان برگردیم متوجه می‌شویم که اغلب رفتارهای امروز او، الگوبرداری از رفتارهایی بوده که نادانسته از مادربرداشته، انجام داده است. در واقع آن چیزی که ساختار ذهنی انسان امروز و کودک دیروز را متأثر می‌کند، موجب آزار روحی او می‌گردد، منجر به تخریب عناصر مستحکم روانی می‌شود، اعتماد به‌نفس و اراده او را از بین می‌برد و فرد را دچار مشکلات متعددی می‌کند، ناامنی روانی است.
مثلا تصور کنید لیوانی از دست کودک در آشپزخانه افتاده و می‌شکند، مادر سراسیمه بر سر کودک خود فریاد می‌زند و او را دعوا می‌کند که چرا لیوان را شکستی، کودک نا امیدانه و مستأصل و پریشان گوشه آشپزخانه کز کرده و به مادر زل می‌زند. حالت دوم: حین فریاد کشیدن مادر بر سر کودک، پدر نیز وارد صحنه می‌شود و با همسرش داد و فریاد راه می‌اندازد و هردو باهم شروع به مشاجره می‌کنند، کودک علاوه بر احساس حقارت از کار خطا از خود نیز احساس نفرت می‌کند، حتی نفرت از پدر و مادر هم پیدا می‌کند. حالت سوم: مادر کودک را نوازش می‌کند و او را درآغوش گرفته و از آشپزخانه بیرون می‌برد.
در سه مثال فوق فضای حاکم در اطراف کودک حجم امنیت یا نا امنی روانی او را شکل می‌دهد. اگر امنیت روانی کودک (در مثال یک و دو) به خطر افتد دچار آسیب‌هایی می‌شود که همواره سایه آنها در ذهنش باقی می‌ماند و ممکن است در سنین نوجوانی و جوانی تبدیل به یک دختر یا پسر پرخاشجو با زمینه‌های بزهکاری شود.
پدران و مادران نیازمند این هستند که اطلاعات و آگاهی خودشان را در زمینه چگونگی برخورد با کودکان‌شان بالا ببرند، در غیر این صورت سال‌ها بعد مجبورند با فرزندانی که خودشان به او آسیب زده اند، سروکله بزنند، به عبارتی دیگر کودکان در بزرگسالی تمامی‌این دست آسیب‌ها را به خانواده باز می‌گردانند. هر اتفاقی که برای کودک می‌افتد دقیقاً وابسته به رفتار پدر و مادر و دیده و شنیده‌های او در کانون خانواده است.

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص پوست و مو بررسی کرد

سالک بیماری سال

دیدگاه خود را درمورد این گزارش به پیام کوتاه ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۸ ارسال نمایید

آفتاب یزد- نجمه حمزه نیا: بیماری سالک در فصول گرم سال و در مناطق گرمسیر ، بیشتر مشاهده می‌شود. این بیماری از دیر باز در کشور ما به صورت بومی‌وجود داشته ودر بسیاری از مناطق گرمسیر کشور نیز مشاهده می‌گردد.
«سالک» در فارسی به معنای بیماری سال است ، یعنی این بیماری در طی کمتر از یک سال خوب می‌شود. این بیماری معمولا موجب مرگ نمی‌شود ولی به دلیل ظاهر زننده بیماری آسیب‌های جدی به لحاظ روانی و اجتماعی روی بیمار می‌گذارد. با توجه به اینکه به فصل گرم سال نزدیک می‌شویم آفتاب یزد با دکتر پروانه ساکت ، متخصص پوست و مو در اینباره به گفتگو نشسته است.
وی در ابتدا گفت : بیماری سالک ، بیماری است که بر اثر وجود یک نوع انگل به وجود می‌آید.عامل ایجاد سالک یک تک سلولی به نام "لیشمانیا "است. بیماری سالک یا لیشمانیوزیس یک بیماری پوستی مشترک بین انسان و حیوان از جمله جوندگان است که از طریق نیش یک پشه آلوده به انگل لیشمانیا به نام پشه خاکی به هنگام تغذیه از خون بیمار به انسان سالم منتقل می‌شود.
دکتر ساکت در پاسخ به این سوال که " آیا سالک انواع مختلفی دارد ، عنوان کرد : بیماری سالک انواع مختلفی دارد که یکی از انواع سالک، تمام اعضای بدن از جمله کبد و طحال و... را درگیر می‌کند و یک نوع دیگرفقط پوست و مخاط دهان وحلق و بینی را گرفتار می‌کند و نوع آخر هم فقط مشکل پوستی برای فرد ایجاد می‌کند و با توجه به اینکه سالک جلدی یا پوستی در ایران بسیار شایع هستند و سال‌های سال است که در کشور ما وجود دارد و شناخته شده است. در اینجا به آن می‌پردازیم .
این متخصص پوست و مو در مورد چگونگی انتقال بیماری سالک ابراز داشت :معمولا محل اصلی ایجاد سالک ، محل زندگی جوندگان است مانند موش‌ها، سنجاب است و پشه خاکی این بیماری را از حیوانات به هم منتقل و انسان را هم به وسیله نیش زدن خود که حاوی انگل لیشمانیا است درگیر می‌کند مانند اینکه وقتی فردی به مکانی می‌رود که پشه خاکی در آنجا زیاد است و منطقه سالک خیز است و یا در بیابان می‌خوابد و یا پنجره اتاق باز است و بدن به طور کامل پوشیده نیست مثل صورت و دست ، پا ، پشه خاکی، در این مناطق گزش را انجام می‌دهد و از طریق مخاط دهان خود این انگل را منتقل می‌نماید . در واقع این انگل در ابتدا یک سیر تکاملی را در بدن جوندگان می‌گذراند و پس از آن در دستگاه گوارش پشه خاکی آن می‌گذراند و پشه خاکی آن را به انسان منتقل می‌کند.
وی در پاسخ به این سوال که بیماری سالک چه علایمی‌دارد ، بیان کرد : بیماری سالک معمولا در اوایل به صورت دایره قرمزو کورکی کوچک خود را نشان می‌دهد که کم کم بزرگتر و وسط آن خالی می‌شود و اطراف آن حالت برجسته برجسته به خود می‌گیرد و به صورت یک زخمی‌در می‌آید که طول کشیده و خوب نمی‌شود و ما وقتی مشاهده می‌کنیم که یک زخمی۱۰ الی ۲۰ روز در دست‌ها و صورت و... ایجاد شده و بهبود نیافته باید به اینکه این زخم بر اثر بیماری سالک است باید شک کرد، مخصوصا اگر فرد در مناطق سالک خیز زندگی می‌کند . وی در ادامه با بیان اینکه سالک‌های پوستی انواع مختلفی دارند، به تشریح آنها پرداخت : سالک‌های پوستی به دو نوع سالک شهری وروستایی تقسیم می‌شوند . سالک روستایی معمولا در اصفهان مشاهده می‌شود و سالک شهری معمولا در تهران، مشهد ، شیراز وجود دارد.
این متخصص افزود : سالک شهری میزان ضایعات ایجاد شده در آنها کوچک تر و دوره درمان آن هم کوتاه تر است و اکثرا ظرف در مدت شش ماه فرد بهبود می‌یابد ولی در سالک روستایی هم میزان ضایعات وهم ترشحات آن نیز بیشتر است و ممکن است یک الی دو سال طول بکشد تا فرد بهبودی خود را به دست آورد. سالک بعد از بهبودی هم در مکان ایجاد شده از خود جای می‌گذارد زیرا به طور مثال وقتی در صورت سالک ایجاد می‌شود باعث از بین رفتن بافت پوست می‌شود وبستگی درآن مکان ایجاد می‌کند که باید درمان شود.
دکتر ساکت در مورد راه‌های درمان بیماری سالک بیان کرد: بهترین راه درمان ، پیشگیری است . پشه خاکی بیشتر در محل‌هایی که در مناطق روستایی و تاریک و مرطوب و مکان‌هایی که بقایای ساختمان سازی در آن قرار دارد و بهداشت در آن مکان‌ها رعایت نمی‌شود و حیوانات مانند سگ و موش و خرگوش و ... در آن محل زیاد هستند وجود دارد و افراد باید مراقب باشند که اگر دراین مکان‌ها رفت و آمد می‌کنند مشخص شود که حیوانات ولگرد نباشند واگر هستند شناسایی شوند و در ضمن اگر افراد به این مناطق سفر می‌کنند حتما درپشه بند بخوابند و در و پنجره را ببندند و ازامکانات پیشگیری استفاده کنند زیرا در درجه اول خود فرد باید درمقابل این بیماری‌ها از خود محافظت نماید و اگر مبتلا شد سریعا اقدامات درمانی را انجام دهند .
وی مورد نقش دولت در پیشگیری از ایجاد بیماری سالک گفت : دولت با سم پاشی کردن در مناطق سالک خیز برای از بین رفتن پشه خاکی‌های ناقل بیماری و تحت کنترل در آوردن حیوانات و شناسایی حیوانات بیمار در آن مناطق می‌تواند از ایجاد این بیماری جلوگیری نماید .
دکتر ساکت در مورد چگونگی روش تشخیص این بیماری بیان کرد: تشخیص این بیماری بسیار آسان است و از روی ترشحات و پوسته‌های ایجاد شده که برای آزمایش زیر میکروسکوپ می‌گذاریم سریع این بیماری تشخیص داده می‌شود که فرد مبتلا به سالک است و یا خیر .راه دیگر این بیماری نیزاینگونه است که از مواد داخل زخم نمونه برداری کنند و زیر میکروسکوپ از لحاظ آسیب شناسی بررسی شود .
این متخصص پوست و مو در مورد راه‌های درمان بیماری سالک بیان کرد :برای درمان بیماری سالک برخی پمادهای موضعی تجویز می‌شود که بر روی محل سالک مالیده می‌شود و یکی دیگر از راه‌ها تزریق دارو داخل ضایعه می‌باشد و تزریق عضلانی هم یک روش دیگر می‌باشد .
وی در پایان گفت : یک روش درمان بیماری سالک که در حال حاضر محققان آن را پیگیری می‌کنند ، واکسن سالک است . ایران یکی ازمراکز مهم تحقیقاتی آن است و سازمان بهداشت جهانی بر روی آن سرمایه گذاری بسیاری کرده است. واکسن‌های مختلفی برای بیماری سالک اختراع شده ولی هیچکدام از آنها به طور قطعی این بیماری را نتواستند مهار نمایند و روشی برای جلوگیری از بیماری سالک باشند و حال متخصصان همچنان بر روی انواع سالک تحقیق می‌کنند تا بتوانند واکسن این بیماری را تهیه کنند .

> **بیماری سالک معمولا در اوایل به‌صورت دایره قرمزو کورکی کوچک خود را نشان می‌دهد که کم کم بزرگتر و وسط آن خالی می‌شود و اطراف آن حالت برجسته برجسته به خود می‌گیرد و به صورت یک زخمی‌در می‌آید که طول کشیده و خوب نمی‌شود و ما وقتی مشاهده می‌کنیم که یک**
>
> **پشه خاکی بیشتر در محل‌هایی که در مناطق روستایی و تاریک و مرطوب و مکان‌هایی که بقایای ساختمان سازی در آن قرار دارد و بهداشت در آن مکان‌ها رعایت نمی‌شود و حیوانات مانند سگ و موش و خرگوش و ... در آن محل زیاد هستند وجود دارد**
>
> **دولت با سم پاشی کردن در مناطق سالک خیز برای از بین رفتن پشه خاکی‌های ناقل بیماری و تحت کنترل در آوردن حیوانات و شناسایی حیوانات بیمار در آن مناطق می‌تواند از ایجاد این بیماری‌جلوگیری‌نماید**

هفت بیماری را از چشمتان تشخیص دهید

چشم‌ها تنها عضوی از بدن هستند که بدون نیاز به جراحی می‌توان به آنها نگاه کرد و رگ‌ها و عصب‌های بینایی را دید، پزشکان این عضو بدن را به مثابه پنجره‌ای برای بدن معرفی می‌کنند.به گزارش فرادید، هریک از اندام‌های بدن عملکرد و توانایی خاصی دارند، چشم اندام پیچیده‌ای است که بسیاری از پزشکان از روی آن نشانه‌های سرطان یا بیماری‌های مزمنی مانند ایدز را تشخیص می‌دهند، مشکلاتی مثل آب سیاه، آب مروارید و برخی لکه‌ها و خال‌های داخل چشم با معاینه تشخیص داده می‌شوند.

۱- پرکاری تیروئید را از چشمانتان بفهمید

بیرون زدگی کره چشم از حدقه چشم یکی از بیماری‌های چشمی‌است که اغلب در بیماری "گریوز" یا نوعی پرکاری تیروئید دیده می‌شود. میزان برون‌زدگی چشم با وسیله‌ای به نام "اگزوفتالومتر" سنجیده می‌شود. از دیگر علائم بیماری گریوز نبض سریع و نامنظم، کاهش وزن، عصبانیت، چشم‌های متورم و پف کرده است.

۲- از رنگ چشمتان بفهمید آب مروارید گرفتید یا نه

آب مروارید با کدر شدن عدسی در دید چشم تاثیر می‌گذارد، این بیماری در یک یا هر دو چشم رخ می‌دهد و به طور معمول در افراد مسن اتفاق می‌افتد. بنابر گزارش موسسه ملی بهداشت آمریکا بیش از نیمی‌از مردم در ۸۰ سالگی مورد جراحی آب مروارید یا کاتاراکت قرار می‌گیرند. آب مروارید از جمع شدن پروتئین در یک منطقه کوچک از عدسی به وجود می‌آید، کدر شدن و به رنگ سفید شیری در آمدن مردمک یک دیگر از علائم این بیماری است.

۳- چشم‌هایی که کاسه خون می‌شوند

چشم‌های پر از خون هشدار جدی است و به دلیل آن که عروق سطحی قسمت سفید چشم متورم و چشم‌ها قرمز می‌شوند. این حالت در اثرقرار گرفتن در معرض نور خورشید، هوای خشک، گرد و غبار، آلرژن‌ها و یا ورود یک آلودگی خارجی در چشم ایجاد می‌شود.

۴- تغییر اندازه مردمک نشانه تومور است

برخی مواقع اتفاق عجیبی برای مردمک چشم می‌افتد و مردمک یکی از چشم‌ها بزرگتر از دیگری می‌شود، این نشانه نگران کننده نیست اما اغلب در ۲۰ درصد مردم دیده می‌شود، در برخی موارد ممکن است در اثر سندرم هونر به وجود بیاید که یکی از علائم تومور در قفسه سینه یا گردن است و به همین دلیل باید سریع درمان شود.

۵- ایدز و سرطان از چشمانتان قابل تشخیص است

یکی از نکات مهم در مورد چشم آن است که پزشکان می‌توانند بیماری ایدز و بسیاری از سرطان‌ها را با معاینه چشم تشخیص دهند. ایدز می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های جدی چشم مانند رتینیت، التهاب شبکیه و در نهایت باعث کوری شود. علایم اولیه رتینیت تاری دید، لکه‌های سیاه و سفید در دید ، یک نقطه کور و چشمک زدن چراغ‌های روشن در چشم است.

۶- دیابت دست از سر چشم بر نمی‌دارد

بیماران مبتلا به دیابت ممکن است عوارض چشمی‌ناشی از بیماری‌های مزمن را تجربه کنند. این بیماران شانس بیشتری در ابتلا به گلوکوم دارند. شبکیه چشم و یا رتینوپاتی، مانند رتینوپاتی غیر پرولیفراتیو و رتینوپاتی پرولیفراتیو فشار در چشم از عوارض دیگر دیابت است.

۷- از التهاب مفاصل تا التهاب چشم

هر بیماری التهابی که بر کلاژن (جزء اصلی بافت همبند بدن) مانند بیماری‌های آرتریت روماتوئید و التهاب مفاصل تاثیر بگذارد، به صلبیه یا سفیدی چشم و قرنیه نیز می‌تواند آسیب برساند.

خطرناک‌ترین آسیب چشمی‌را بشناسید

علی اصغر هدایتی جراح و متخصص چشم گفت: بسیاری از افراد دچار بیماری‌های چشمی‌می‌شوند که باید به آن به موقع رسیدگی شود چرا که چشم عضوی است بسیار حساس که کوچک‌ترین مشکل می‌تواند بسیار خطرناک بوده و به بینایی فرد آسیب وارد کند. به گزارش فارس، وی ادامه داد: اختلالات دردناک بینایی به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود که باعث تاثیرگذاری در دید افراد خواهد شد و اگر این آسیب‌های کوچک جدی باشند به راحتی می‌توانند باعث زخم دائمی‌قرنیه شود. جراح و متخصص چشم تصریح کرد: اگر بیمار چشمانش قرمز باشد، خارش داشته باشد و دچار چسبندگی شود یعنی فرد دچار عفونت لایه سطحی چشم شده است که اگر به موقع درمان نشود به قرنیه آسیب جدی وارد می‌شود.هدایتی، با بیان اینکه بسیاری از اوقات جسم‌های خارجی در چشم‌های افراد باعث بروز مشکلاتی می‌شوند، افزود: وقتی چیزی وارد چشم می‌شود، چشم اشکی شده و بسیار هم فرد را اذیت می‌کند، در اغلب موارد مشکلی پیش نمی‌آید اما در شرایط خاصی مثل ورود مواد شیمیایی فعال و گرد و غبار گچ باعث می‌شود چشم‌های افراد زخم شود. وی تصریح کرد: خیلی اوقات وقتی چشم به مدت طولانی در معرض آفتاب قرار می‌گیرد دچار آفتاب سوختگی قرنیه می‌شود به گونه‌ای که فرد فکر می‌کند در چشمش ریگ وجود دارد؛ در این زمان باید از کمپرس سرد و قطره‌های ضد التهاب استفاده کرد.این جراح و متخصص چشم گفت: یکی از خطرناک‌ترین آسیب‌های چشمی، التهاب عصب بینایی است که متاسفانه ناگهانی به وجود می‌آید و بیمار تار می‌بیند و رنگ‌ها را به درستی تشخیص نمی‌دهد؛ این بیماری به دلیل تورم عصب چشم ایجاد می‌شود. هدایتی در پایان توصیه کرد: همه افراد باید بیشترین مراقبت را از چشمان خود داشته باشند چرا که ممکن است با یک عفونت ساده و استرس روزانه، بینایی چشمان خود را از دست بدهند.

میز خبر

تقویت حافظه با نوشیدن چای نعناع

محققان دریافتند که نوشیدن چای نعناع به افزایش سطح هوشیاری بخصوص در افراد مسن کمک می‌کند. به گزارش مهر، در این مطالعه تاثیرات انواع گیاهان دارویی مورد مطالعه قرار گرفت. در یکی از پژوهش‌ها، از ۱۸۰ شرکت کننده خواسته شد چای نعناع یا چای بابونه بنوشند و سپس مهارت‌های شناختی و رفتاری آنها قبل و بعد از آزمایش مورد بررسی قرار گرفت. همچنین یک گروه کنترل هم ایجاد کردند که از آنها فقط خواسته شد آب گرم بنوشند.نتایج مطالعه نشان داد چای نعناع موجب بهبود رفتارهای اخلاقی و افزایش میزان شناخت افراد شرکت کننده شده و همچنین به بهبود حافظه بلندمدت، سطح آگاهی و حافظه کار آنها کمک کرده بود. در عین حال چای بابونه دارای نتایج متضادی نسبت به نعناع بود.

تاثیر مدت زمان نشستن بر کاهش وزن

مطالعات محققان دانمارکی نشان می‌دهد که کاهش مدت زمان نشستن در محیط کار می‌تواند به کاهش چربی اضافی بدن انجامیده و در نتیجه ریسک ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و مرگ زودهنگام کمتر می‌شود. به گزارش مهر، محققان با سه ماه پیگیری وضعیت افراد شرکت کننده در مطالعه شاهد کاهش ۰.۶۱ درصدی میزان چربی در این افراد بودند. این نتیجه حاصل ۷۱ دقیقه کاهش در مدت زمان نشستن در طول ساعات کاری هر روز بعد از گذشت یک ماه بود.جین تلستراپ، عضو تیم تحقیق از موسسه ملی سلامت عمومی‌دانمارک، در این باره می‌گوید: «کاهش روزانه مدت زمان نشستن در محیط کار تا ۷۱ دقیقه تاثیر بلندمدتی در درازمدت دارد و با کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و مرگ و میر زودهنگام به هر علتی همراه است.» تیم تحقیق در این مطالعه ۳۱۷ کارمند را از ۱۹ اداره مختلف مورد بررسی قرار دادند و هریک را به طور تصادفی به یکی از گروه‌های کنترل یا اقدام اختصاص دادند.گروه اقدام شامل تغییرات محیطی محل کار و سخنرانی و کارگاه آموزشی بود که در آنجا کارمندان مجبور به فعالیت و تحرک بیشتری بودند.با اتصال دستگاه شتاب سنج به این افراد، محققان توانستند نتایج را در طول مدت شش روز کاری هفته تعیین کنند. بعد از گذشت یک ماه، شرکت کنندگان در گروه اقدام در مقایسه با گروه کنترل ۷۱ دقیقه کمتر در هشت ساعت کاری نشسته بودند. این مدت زمان بعد از سه ماه به ۴۸ دقیقه کاهش یافته بود.به گفته محققان این مطالعه، «تعداد گام‌های افراد در طول یک ماه به ازای هر یک ساعت هفت درصد و در سه ماه هشت درصد بیشتر شده بود.»

قبل از ورزش یک فنجان قهوه بنوشید

به گفته کارشناسان، کافئین موجود در قهوه می‌تواند شروع خستگی ماهیچه‌ها را به تعویق بیندازد و بدین ترتیب مدت زمان ورزش طولانی تر شده و چربی بیشتری می‌سوزد.به گزارش مهر، یک ساعت ورزش با تعرق زیاد موجب تشدید روند متابولیسم شده و میزان کالری‌های سوزانده شده در طول روز را افزایش می‌دهد.به گفته کارشناسان، نوشیدن یک فنجان قهوه قبل از ورزش انرژی مضاعفی به شما می‌دهد، روند ورزش را بهینه می‌سازد و نتایج بهتری در زمینه کاهش وزن به همراه دارد.نوشیدن قهوه قبل از ورزش، شیوه عالی خارج کردن انرژی بیشتر از ذخایر چربی بدن در طول فعالیت فیزکی است. چربی بدن سوخت فعالیت بدنی شما را تامین می‌کند بدین ترتیب شما می‌توانید چربی بیشتری بسوزانید.کافئین موجود در قهوه با به تاخیر انداختن شروع خستگی ماهیچه‌ها به بدن کمک می‌کند تا از ذخایر چربی به عنوان انرژی استفاده کند. همچنین امکان ذخیره سازی کربوهیدارت‌ها امکان پذیر می‌شود و بدین ترتیب می‌توان برای مدت طولانی تری ورزش کرد و میزان عملکرد بدن را افزایش داد. به گفته محققان، مصرف یک فنجان قهوه در حدود یک ساعت قبل از ورزش می‌تواند بهترین نتایج را به همراه داشته باشد.

ابتلای ۲۲ درصد افراد به بیماری‌های تنفسی

به گزارش باشگاه خبرنگاران ، مصطفی معین رئیس انجمن آسم و آلرژی ایران و کمیته ملی بیماری‌های مزمن تنفسی در همایش روز جهانی آسم که در بیمارستان امام خمینی برگزار شد، درباره نقش عوامل اجتماعی در بیماری آسم گفت: اکنون با دوره انتقال اپیدمیولوژیک مواجه هستیم و بیماری‌های حاد عفونی واگیردار جای خود را به بیماری‌های مزمن غیر واگیر مانند بیماری‌های مزمن تنفسی، قلب و عروق، سرطان،ام اس، آسم و آلرژی داده اند. رئیس کمیته ملی بیماری‌های مزمن تنفسی با اشاره به اینکه از سال ۱۹۹۹ تاکنون ابتلا به بیماری‌های مزمن تنفسی جایگاه دهم را داشت اما پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ در جایگاه پنجم قرار گیرد، تصریح کرد: بعد از بیماری‌های قلبی، افسردگی، آسیب‌های تصادفات جاده ای و سکته‌های مغزی این بیماری‌ها رتبه پنجم را به خود اختصاص داده است.وی با اعلام اینکه پیش بینی می‌شود بیماری‌های مزمن تنفسی در سال ۲۰۲۰ به سومین عامل مرگ و میر در جهان تبدیل شود، افزود: عوامل اجتماعی و محیطی نقش مهمی‌در این بیماری‌ها از جمله آسم ایفا می‌کنند و اکنون نزدیک به ۲۲ درصد مردم جهان به یکی از بیماری‌های مزمن تنفسی گرفتارند.