

نکته

چرا چشم‌ها قرمز می‌شوند؟

■ قرمزی چشم هنگامی رخ می‌دهد که عروق خونی در سطح چشم گشاد شوند و معمولا در اثر عفونت میکروبی یا حساسیت است. برخی از علل شایع قرمزی چشم‌ها شامل موارد زیر است:

۱- فشار آمدن به چشم به علت کار زیاد، مثل نگاه کردن طولانی مدت به مانیتور کامپیوتر

۲- سرفه شدید و مداوم

۳- عفونت چشم

۴- سرماخوردگی یا آلرژی

۵- گلوکوم (آب سیاه) حاد چشم

۶- خراش قرنیه که معمولا ناشی از گذاشتن طولانی مدت لنز یا وارد شدن شن یا گرد و غبار به چشم است.

قرمزی چشم معمولا برای بیان ورم و التهاب ملتحمه چشم به کار می‌رود. ملتحمه، پرده شفاف‌ی است که زیر پلک‌ها و قسمت‌هایی از کره چشم را پوشانده است. التهاب ملتحمه می‌تواند در اثر عفونت باکتریایی یا ویروسی یا در اثر حساسیت (آلرژی) باشد. این بیماری ممکن است منجر به احساس وجود جسم خارجی در یک یا هر دو چشم شود، طوری که فرد احساس می‌کند قادر به بیرون آوردن آن نیست. همچنین زمانی که فرد از خواب بیدار می‌شود، ممکن است چشم وی پر از ترشحات باشد. التهاب ملتحمه سبب می‌شود که عروق کره چشم در مقایسه با قبل بیشتر مشخص شوند و همین عامل سبب می‌شود که سفیدی چشم قرمز به نظر برسد. بروز التهاب علاوه بر ایجاد قرمزی، روی بینایی نیز گاهی تأثیر می‌گذارد.

نشانه‌ها

خارش یا قرمزی در یک یا هر دو چشم، تاری دید، حساسیت به نور، انواع ترشحات در یک یا هر دو چشم که طی شب منجر به تشکیل دلمه در چشم‌ها می‌شود و نهایتا فرسودگی چشم.

در ورم ملتحمه ناشی از باکتری یا ویروس، یک یا هر دو چشم مبتلا می‌شوند. فرم باکتریایی و ویروسی می‌تواند با سرماخوردگی ارتباط داشته باشند و هر دو بسیار مسری هستند. این فرم‌ها معمولا در اطفال شایع‌تر هستند، اما بزرگسالان نیز به همان نسبت می‌توانند مبتلا شوند. در ورم ملتحمه ناشی از حساسیت یا آلرژی معمولا هر دو چشم مبتلا می‌شوند که به دلیل تماس با مواد حساسیت‌زا نظیر گرده گل‌ها ایجاد می‌شود. در پاسخ به مواد حساسیت‌زا، هیستامین در بدن ترشح می‌شود. آزاد شدن هیستامین در بدن می‌تواند منجر به بروز علائم حساسیت مانند قرمزی چشم‌ها شود. فرد مبتلا به قرمزی چشم ناشی از حساسیت ممکن دچار خارش شدید چشم‌ها، خارش بدن، عطسه و آبریزش بینی شود. به علاوه ممکن است پلک‌ها تا حدی ورم کنند.

درمان

اگر عفونت باکتریایی وجود داشته باشد، باید از قطره‌های آنتی بیوتیکی استفاده کرد تا هر چه سریع‌تر عفونت درمان شود. برای پیشگیری از عود عفونت، باید دوره درمان به‌طور کامل طی شود. معمولا عفونت‌های ویروسی به خودی خود در طی یک هفته درمان می‌شوند. اگر فرم حساسیتی وجود داشته باشد، ممکن است از انواع قطره‌های چشمی جهت درمان استفاده شود که شامل ضدالتهاب‌های است. البته تمامی این درمان‌ها باید تحت نظر پزشک متخصص انجام شوند و از انجام خودسرانه آنها پرهیز کرد.

پیشگیری از انتقال عفونت

رعایت نکات بهداشتی بهترین راه کنترل قرمزی چشم است. زمانی که عفونت تشخیص داده شد باید اقدامات ذیل انجام شود:

■ هرگز با دست خود چشم‌های تان را نمالید.

■ هر زمان که ممکن است و به صورت مکرر دست‌های خود را بشوید.

■ هر روز حوله‌ها و لباس‌های خود را بشوید و اجازه ندهید فرد دیگری از آنها استفاده کند.

■ وسایل آرایشی چشم خود را دور بیندازید و هرگز به دیگران اجازه ندهید از وسایلی که با چشم‌های شما تماس داشته‌اند، استفاده کنند.

■ اگر از لنز چشمی استفاده می‌کنید، به توصیه‌های پزشک خود در ارتباط با نحوه محافظت از لنزهای چشم عمل کنید.

■ نوزادان بسیار مستعد ابتلا به عفونت‌های چشمی باکتریایی موجود در کانال زایمان هستند. این باکتری‌ها در بدن مادر هیچ‌گونه علامتی ایجاد نمی‌کنند. گاهی اوقات این باکتری‌ها در نوزادان منجر به بروز عفونت‌های چشمی بسیار شدیدی می‌شوند که نیاز به درمان فوری دارند. وجود همین اختلال سبب شده که بلافاصله بعد از تولد از قطره‌های آنتی‌بیوتیکی چشمی نظیر اربتر و مایسین استفاده شود. شما می‌توانید با استفاده از کمپرس گرم روی چشم مبتلا از شدت علائم آن بکاهید. بدین منظور از یک پارچه تمیز استفاده کرده و آن را بعد از قرار دادن در آب ولرم و فشردن، به آرامی روی چشم‌های خود قرار دهید. در موارد حساسیتی، از مالیدن چشم‌های تان خودداری و ممانعت کنید؛ زیرا سبب رها شدن بیشتر هیستامین خواهد شد. در عوض می‌توانید از کمپرس سرد برای تسکین علائم استفاده کنید.

معجزه خوراکی‌های ضد پیری

سفر‌های برای جوانی ابدی

ترجمه: الهام طهوری



عکس:کوریس

حتی در مردانی که فقط یک تا سه بار در ماه از این نوع ماهی‌ها مصرف می‌کنند، در مقایسه با کسانی که اصلا ماهی نمی‌خورند، خطر ابتلا به سرطان پروستات تا ۳۶ درصد کاهش می‌یابد. حتی برخی پزشکان مدعی شده‌اند رعایت این رژیم غذایی، اثر وراثت را نیز در ایجاد سرطان پروستات به یک پنجم تقلیل می‌دهد.

مواد مفید دیگر: خوردن سخت پوستان در یابی هم به دلیل داشتن امگا ۳، بر پروستات اثر محافظتی دارد و از احتمال ابتلا به سرطان پروستات می‌کاهد.

سبب: خطر ابتلا به سرطان را کم می‌کند

خوردن مواد غذایی دارای «کرسستین» بالا، خطر ابتلا به بعضی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. این ماده که در سیب و پیاز یافت می‌شود، ضدالتهاب بوده و دارای خاصیت آنتی‌اکسیدان است، از دوران بسیار دور سبب را میوه معجزه آسا می‌دانستند و مدعی بودند؛ خوردن یک عدد آن در طول روز می‌تواند عمر بشر را طولانی کند.

مواد مفید دیگر: رژیم‌های غذایی غنی از میوه و سبزیجات، خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. سبزیجاتی مانند گل کلم، کلم برگ و بروکلی نیز در محافظت در مقابل سرطان بسیار مفید هستند.

ماهی آزاد (سالمون): باعث سلامت قلب می‌شود

غذایی‌هایی مانند ماهی آزاد که امگا ۳ بالایی دارند، سفید شدن مو، نشانه بالا رفتن سن است. اما اغلب بعضی افراد تا سنین ۴۰ سالگی هم موی سفید ندارند. علت سفید شدن مو، کم شدن میزان ملانین است که در برخی موارد در اثر کمبود مس به وجود می‌آید، بنابراین مصرف مواد غذایی که مس بالایی دارند، مانند تخمه آفتابگردان، می‌تواند مفید باشند.

مواد مفید دیگر: خرچنگ، صدف و بادام هم سرشار از مس هستند. ویتامین B۶ موجود در غلات کامل و بسیاری از سبزیجات نیز تولید ملانین را افزایش می‌دهد.

ماهی‌های روغنی: خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد. مصرف ماهی‌های روغنی مانند ماهی آزاد، به‌طور چشمگیری از خطر ابتلا به سرطان پروستات می‌کاهد. براساس تحقیقات، در مردانی که بیش از یک بار در هفته ماهی می‌خورند، احتمال ابتلا به این بیماری حدود ۶۰ درصد کاهش پیدا می‌کند. دلیل این امر وجود امگا ۳ در این ماهی‌هاست.

بلوبری: از ضعیف شدن حافظه جلوگیری می‌کند

ممکن است حتی در سنین ۲۰ سالگی، متوجه تغییراتی در حافظه تان شوید. بنابراین بهتر است همین حالا به فکر راه چاره باشید. خوردن بلوبری برای تقویت حافظه فوق‌العاده موثر است. به‌خصوص ترکیبات «آنتوسیانین» که باعث ایجاد رنگ تیره در این میوه می‌شود، بسیار مفیداست.

سایر فواید: آنتوسیانین می‌تواند از شما در برابر برخی سرطان‌ها و بیماری‌های وابسته به افزایش سن، محافظت کند.

فلفل‌ها: تند: متابولیسم را افزایش می‌دهند

با بالا رفتن سن، سرعت متابولیسم کند می‌شود. افزودن مقداری ادویه تند به رژیم غذایی می‌تواند به سوخت و ساز بدن کمک کند. انواع فلفل‌های تند دارای ماده‌ای هستند که با افزایش ضربان قلب، سوزاندن کالری را تسریع می‌کند و مانع از چاقی شما می‌شوند. مواد مفید دیگر: کافئین موجود در قهوه و چای سبز هم می‌تواند با افزایش ضربان قلب، بر متابولیسم بدن شما اثر بگذارد. برای جلوگیری از اختلال در خواب، اضطراب و معده‌درد در میزان مصرف کافئین دقت کنید و اثر آن را روی بدن تان آزمایش کنید. برای کسانی که به کافئین حساس هستند، حتی نوشیدن یک فنجان قهوه در روز هم می‌تواند زیاد باشد.

مواد پروتیینی و گوشت‌های کم‌چرب: از ماهیچه‌ها محافظت می‌کنند

یکی از مشکلات ناشی از افزایش سن، ضعف و تحلیل ماهیچه‌هاست که می‌تواند با خوردن پروتیین کافی، بر طرف شود. پروتیین از آمینواسیدها تشکیل می‌شود که اجزای سازنده ماهیچه‌ها هستند. بنابراین مصرف پروتیین به مقدار لازم، به حفظ و بازسازی ماهیچه‌ها کمک می‌کند. بدون خوردن پروتیین کافی، هر چقدر هم که ورزش کنید، نخواهید توانست ماهیچه‌های خود را تقویت کنید. تخم‌مرغ، مرغ، ماهی و گوشت کم‌چرب منابع خوب پروتیین هستند.

سایر فواید: پروتیین همچنین عامل موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن است و در تولید هورمون‌ها، پوست، مو، ناخن، خون و آنزیم‌ها نقش مهمی دارد.

آب: به پوست آب‌رسانی می‌کند

با بالا رفتن سن، پوست چربی کمتری تولید می‌کند و خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد. برای پیشگیری از خشکی پوست، نوشیدن آب فراوان و کم

کردن مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار بسیار مهم است. چرا که نوشیدنی‌های حاوی کافئین خشکی پوست را افزایش می‌دهند. مقدار مایعات مورد نیاز هر شخص به عوامل مختلفی از جمله میزان فعالیت بدنی و نوع آب و هوا بستگی دارد. با این حال نوشیدن هشت لیوان آب در روز از سوی اکثریت پزشکان توصیه می‌شود.

مواد مفید دیگر: استفاده از عسل به‌طور موضعی روی پوست، درمانی طبیعی برای خشکی پوست است. روغن نارگیل و کره کاکائو هم مرطوب‌کننده‌های خوبی هستند. بنابراین بهتر است از کرم‌های مرطوب‌کننده‌ای که حاوی این مواد هستند، استفاده کنید.

ساختار این خوراکی‌های معجزه‌آسا

همه مشکلات مربوط به افزایش سن مثل ضعف حافظه، عملکرد مغز، چروک شدن پوست و... ناشی از فرورپزند اساسی در بدن است: التهاب و اکسیداسیون. بنابراین خوردن مواد غذایی که خاصیت ضدالتهاب دارند و حاوی آنتی‌اکسیدان هستند، از شما در برابر این دو مسئله محافظت می‌کنند. علاوه بر گنجاندن این نوع رادیکال‌های آزاد موجود در بدن را تأمین می‌کند. همین رادیکال‌های آزاد هستند که باعث اکسیداسیون در بدن می‌شوند و اولین جرقه‌های ایجاد التهاب و سرطان را می‌زنند.

نکته‌ای درباره مکمل‌های غذایی

بعضی از غذاهای مفیدی که به آنها اشاره شد، حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که روند پیری را کند می‌کنند. غذای به تنهایی منابع بسیار خوبی برای تأمین این مواد به شمار می‌روند، اما افراد بسیاری مایلند از مکمل‌های غذایی هم استفاده کنند. بهتر است قبل از استفاده از هر مکمل غذایی جدید، با پزشک مشورت کنید. ممکن است بعضی از این مکمل‌ها به دلیل تداخل

با دارو یا غذاهایی که مصرف می‌کنید، آثار زیانباری به دنبال داشته باشند. برای مثال چنانچه از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید، باید از مصرف مکمل‌های روغن ماهی بپرهیزید زیرا اثر این نوع داروها را تشدید می‌کند. دقت کنید غذاها و مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید با هم تداخل نداشته باشند و مراقب اثرات احتمالی آنها بر بدن تان باشید.

منبع: هلثی ایتنینگ

میاستنی گراو چه جور بیماری است

وقتی عضلات در اختیار شما نیستند

■ اطلاعات اولیه: میاستنی گراو یا میاستنتی گراویس به اختلال عملکرد عضلات، به ویژه عضلات سر و صورت، به صورت خستگی و ضعف پیش‌رونده طی استفاده از اینسن عضلات اطلاق می‌شود. این اختلال معمولا عضلات اطراف چشم، دهان و گلو و انتهای اندام‌ها را درگیر می‌سازد. این بیماری نوجوانان، جوانان و بزرگسالان از هر دو جنس را مبتلای می‌سازد ولی در خانم‌ها شایع‌تر است و طی آن فرد آرام‌آرام به سمت کاهش و محدودیت عملکرد فیزیکی می‌رود.

علائم شایع: افتادگی پلک‌ها، احساس دوبینی، به هم خوردن حالت طبیعی چهره، اختلال در بلع، ضعف در اندام‌های فوقانی و تحتانی و عدم توانایی در استفاده کامل از اندام‌ها، اختلال در تکلم واضح و اختلال در تنفس و...

شعله‌ور شدن اختلال تنفس معمولا پس از دوره کوتاهی از کارکرد طبیعی عضلات رخ داده و طی استفاده از عضلات تشدید می‌یابد.

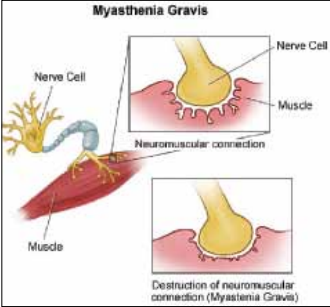
علل بیماری: اختلال خود ایمنی (به احتمال زیاد اصلی‌ترین عامل)، تومور غده تیموس (تنها در نوزادان این مساله به‌طور کامل به اثبات رسیده است).

عوامل افزایش‌دهنده خطر ابتلا به این بیماری: سابقه خانوادگی این بیماری یا سایر بیماری‌های خودایمنی، سابقه بروز برخی سرطان‌ها، به خصوص سرطان تیموس و ریه، در نوزادان و شیرخواران مادران مبتلا به میاستنتی گراو هم احتمال ابتلا بسیار بالاست اما در اکثر موارد علائم آنها در عرض دو، سه هفته باز می‌گردد.

پیشگیری از ابتلا به بیماری: در حال حاضر این بیماری قابل پیشگیری نیست.

عواقب مورد انتظار: این بیماری در حال حاضر غیرقابل علاج محسوب می‌شود، البته این به این معناست که می‌توان جلوی پیشرفت بیماری را گرفت امانی توان آن را کاملاً درمان کرد. علائم آن قابل تسکین یا کنترل است. به دنبال تشدید بیماری ممکن است یک دوره بهبود کامل یا نسبی دیده شود. طول عمر مورد انتظار در مورد افراد مبتلا کاهش می‌یابد ولی معمولا بیماران سال‌ها با این بیماری زنده می‌مانند. تحقیقات علمی دربارۀ علل و درمان این اختلال ادامه دارد و این امید وجود دارد که درمان‌های موثرتر و در نهایت علاج‌بخشی در آینده عرضه شوند.

عوارض احتمالی و آزاردهنده بیماری: ورود غذا به راه‌های تنفسی و احساس خفگی در اثر اختلال بلع، فلج تنفسی.



درمان: بررسی‌های تشخیصی ممکن است شامل آزمایش‌های بررسی پادتن‌ها (آنتی‌بادی‌های) مخصوص بیماری در خون، آزمون‌های الکتریکی سنجش عملکرد عضله، عکس ساده قفسه سینه و درمان آزمایشی با داروهای ضد کولین استراز باشد (این داروها علائم بیماری را کاملاً از بین می‌برد یا کم می‌کند، در این بیماری عموماً درمان با هدف کنترل علائم صورت می‌گیرد. گاهی براساس نظر پزشک معالج جراحی برداشت غده تیموس ضرورت می‌یابد. این مساله بسیار مهم است که بدانید گاه در جریان شعله‌ور شدن حاد بیماری ممکن است مراقبت اضطراری جهت اختلال تنفسی لازم باشد و حتی ممکن است فرد نتواند نفس بکشد و نیاز به استفاده از دستگاه تنفس مصنوعی در اوباشد.

داروهای مصرفی برای این بیماری: داروهای ضد کولین استراز برای بازگردان عملکرد طبیعی عضله، مقدار بیش از حد دارو ممکن است خود باعث ضعف شود.

داروهای کورتونی هم در مواقع تشدید علائم بیماری به کار گرفته می‌شوند و عموماً پاسخ خوبی به همره دارند.

سطح فعالیت: اگر به این بیماری مبتلا هستید، فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که قسمت اعظم انرژی آنها در مدت زمان کوتاهی صرف می‌شود. در نظر گرفتن دوره‌های استراحت مکرر بین فعالیت‌ها مهم است. بالا و پایین شدن شدت علائم از روزی به روز دیگر در این بیماری شایع است و در نتیجه نمی‌توان یک برنامه ثابت برای فرد بیمار در نظر گرفت اما بهتر است همه مبتلایان از فعالیت‌های سخت ممتد و مواجهه غیرضروری با افتاب یا هوای سرد اجتناب کنند.

رژیم غذایی: در این بیماری رژیم خاصی نیاز نیست. اگر جویند و بلعیدن دچار اختلال شده باشد، ممکن است لازم باشد از غذاهایی نرم استفاده شود.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید؛ ۱- اگر دارای علائم واضح میاستنی گراو باشید. ۲- بروز اختلال در بلع یا تنفس داشته باشید. داروهای اضطراری مورد نیاز این بیماران (داروهای ضد کولین استراز) باید همواره در دسترس باشد تا در هنگام بروز علائم بیمار از آنها استفاده کند.

۸ نکته برای پیشگیری از پوکی استخوان



نکته ششم که از اهمیت خاصی نیز برخوردار است، توصیه می‌شود که از افسردگی خود غافل نشوید. پژوهشگران به

استقامتی هستند.

نکته سوم این است که به هیچ‌وجه سیگار نکشید. فرآیند تخریب استخوان در افراد سیگاری بسیار سریع‌تر صورت می‌گیرد و میزان شکستگی در این افراد بالاتر است. چهارمین توصیه متخصصان این است که انجام آزمایشات و کنترل‌های دوره‌ای را فراموش نکنید. یکی از این آزمایش‌ها سنجش تراکم ماده معدنی استخوان در آغاز سن ۶۵ سالگی است. این تست برای افرادی که دارای سابقه بیماری‌های خاص یا مصرف‌کننده داروهای تسکین‌پاین‌تر انجام شود. راهکار پنجم این است که از داروهای محافظت‌کننده استخوان استفاده کنید. زنانی که در سنین پس از یائسگی قرار دارند و در گذشته دارای شکستگی استخوان بوده‌اند، باید از داروهای پیشگیری‌کننده پوکی استخوان استفاده کنند. به عنوان

متخصصان می‌گویند: با وجودی که ممانعی توانیم تمام عواملی را که منجر به بروز پوکی استخوان و شکستگی‌های ناشی از آن می‌شوند را کنترل کنیم اما می‌توانیم با رعایت برخی نکات به تقویت استخوان‌ها و حفاظت از آنها کمک کنیم.

برای این منظور متخصصان در گزارش ۲۰۰۸ مرکز سلامت زنان هاروارد، ۸ توصیه زیر را ارائه کرده‌اند.

نخست اینکه بهتر است از مواد مغذی و مهم استفاده شود. برای این منظور باید رژیم‌های غذایی سالم که تأمین‌کننده مواد مغذی چون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین D هستند، به کار گرفته شوند.

توصیه دوم ورزش کردن است. در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه را به انجام فعالیت‌های ورزشی تقویت استخوان اختصاص دهید. این فعالیت‌ها شامل ورزش‌های تحمل وزن همانند دویدن یا پیاده روی سریع و ورزش‌های