

عینک نامناسب حالت چشم را تغییر می‌دهد



به‌گودی اطراف چشم نمی‌شود، اظهار کرد: در بسیاری از موارد افراد فکر می‌کنند استفاده از عینک‌های طبی باعث گودی در اطراف چشم می‌شود اما تجربه اپتومتریست‌ها صحت این موضوع را تأیید نمی‌کند. وی با بیان این‌که تیرگی در اطراف چشم باعث می‌شود افراد فکر کنند چشم گود رفته است، افزود: آنزیم‌های کبدی نقش مؤثری بر روی تیرگی اطراف چشم دارند که باید با انجام آزمایشات لازم این مشکل را رفع شود. این اپتومتریست با بیان این‌که محدود شدن مرکز دید به مرکز عینک که ناشی از افزایش نمره چشم است یکی از آسیب‌های چشمی به‌شمار می‌رود، گفت: افرادی که از عینک‌های کوچک استفاده می‌کنند به دلیل محدود شدن میدان دید و عدم تحرک ماهیچه‌های چشمی دچار تغییر حالت در اطراف چشم‌های خود می‌شوند. پورنجفی تصریح کرد: ماهیچه‌های اطراف چشم وظیفه حرکت چشم را برعهده دارند و نباید ثابت بمانند، اگر این ماهیچه‌ها در راستای وظیفه خود به کار گرفته نشوند علاوه بر ضعیف و تبیل شدن، کوچک‌تر نیز می‌شوند. این مسئول خاطر نشان کرد: استفاده از عینک‌های کوچک منجر به تغییر حالت چشم شده و ضروری است افراد از عینک‌های بزرگتر استفاده کنند.

تأثیر گردو در حفظ سلامت دستگاه گوارش



مهر: محققان توصیه می‌کنند مصرف روزانه نصف فنجان گردو به حفظ سلامت سیستم گوارش و کاهش ریسک سرطان کمک می‌کند. مصرف گردو با افزایش میزان باکتری‌های پروبیوتیک روده و کاهش خطرات بیماری‌های قلبی و معزی و همچنین سرطان، از سیستم گوارش محافظت می‌کند. یافته‌های بدست آمده از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد رژیم غذایی سرشار از گردو موجب تغییر شکل جامعه میکروب‌های روده شده و موجب افزایش قابل توجه باکتری‌های سودمند روده می‌شود. به گفته محققان، گردو همچون یک پروبیوتیک عمل کرده و به تغذیه و رشد باکتری‌هایی که دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارند کمک می‌کند. «لاری بارلی»، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه ایالتی لوزیانا، در این باره می‌گوید: «سلامت روده‌ها با سلامت کل بدن مرتبط است. مطالعه ما نشان می‌دهد که گردو موجب تغییراتی در روده می‌شود و همین مسئله می‌تواند علت سایر فواید این خوراکی نظیر سلامت قلب و مغز باشد.» وی در ادامه می‌افزاید: «مصرف گردو با فواید متعددی از جمله کاهش ریسک بیماری قلبی و سرطان هم مرتبط است.»

به گفته محققان، احتمالاً اجزای بیویوتیک گردو از فاکتورهای دخیل در ایجاد این فواید هستند.

مصرف بیش از اندازه «سویا سُس» مضر است



مهر: طبق گزارش جدید محققان، مصرف بیش از اندازه سویا سُس می‌تواند برای سلامت مضر باشد. نتایج مطالعه محققان استرالیایی نشان می‌دهد مصرف یک قاشق غذاخوری سویا سُس حاوی ۶۱ درصد میزان نمک مجاز توصیه شده در روز است. به گفته محققان درحالیکه بسیاری از افراد فکر می‌کنند سوشی یک غذای سالم است، اما باید بدانند که افزودن سویا سُس به این غذا دارای تأثیر منفی است. «آرم استرانگ»، از بنیاد قلب استرالیا، در این باره می‌گوید: «غذاهایی نظیر سوشی به خاطر سریع آماده شدن، تازه بودن و سالم بودن شان محبوبیت دارند اما بسیاری از ما از میزان نمک مخفی در سس مورد استفاده در آن ناآگاهی.» وی در ادامه اذعان می‌کند: «مصرف بیش از اندازه نمک موجب افزایش فشارخون شده و در نتیجه ریسک سکنه، بیماری قلبی و کلیوی افزایش می‌یابد.» آرم استرانگ می‌افزاید: «یک قاشق غذاخوری از شورترین نوع سویا سُس حاوی حدود ۹۰ درصد از نمک مجاز مصرفی در روز است، در حالی که یک قاشق غذاخوری سویا سُس با کمترین میزان نمک دارای کمتر از نیمی از این میزان نمک است.» محققان برای حفظ سلامت و کنترل فشارخون مصرف غذاهای کم نمک را توصیه می‌کنند.

رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت استخوان‌ها



مهر: یه گفته متخصصان تغذیه، داشتن یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک کند. دکتر «کاترین ویدرفورد»، از مرکز پزشکی بث آیزنرل بوسنتون، در این باره می‌گوید: «غالباً پیشگیری از بیماری‌های استخوانی با مصرف کافی کلسیم و ویتامین D از طریق رژیم غذایی امکان پذیر است.» وی در ادامه می‌افزاید: «با مصرف ترکیب درستی از غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D می‌توانیم سیستم ایمنی مان را تقویت کرده و از استخوان‌هایمان محافظت کنیم. درحال حاضر بسیاری از مواد خوراکی با کلسیم و ویتامین D غنی شده‌اند از این رو تأمین میزان مجاز این مواد معدنی در روز امکان پذیر است.» متخصصان توصیه می‌کنند روزانه با مصرف غلات غنی شده با کلسیم که سرشار از فیبر و مقدار کم شکر است آغاز نماییم. مصرف غلات کامل همراه با یک فنجان شیر بالغ بر ۶۰۰ میلی‌گرم از کلسیم بدن را تأمین می‌کند. به گفته ویدرفورد، ماهی چرب هم منبع عالی ویتامین D است. مصرف ۸۵ گرم ماهی سالمون بیش از ۱۰۰ درصد میزان روزانه ویتامین D بدن را تأمین می‌کند. وی در ادامه می‌افزاید مصرف انواع گیاهان پرپرگ به رنگ سبزی تیره نظیر اسفناج، کلم و کاهو هم برای تأمین این مواد معدنی مفید هستند. مصرف ۲۲۵ گرم ماست حدود ۴۰۰ میلیگرم کلسیم بدن را تأمین می‌کند. ماست غیر چرب با ماست یونانی را انتخاب کنید که پروتئین بیشتری را تأمین می‌کنند. شیر بادام و سویا هم گزینه‌های مناسبی به جای شیر هستند به طوری که شیر بادام بالغ بر ۴۵ درصد میزان روزانه کلسیم و ۲۵ درصد میزان روزانه ویتامین D را تأمین می‌کند. بدن در زمان قرارگیری در معرض نور آفتاب هم ویتامین D تولید می‌کند. تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرارگیری در معرض نور خورشید در روز می‌تواند به قدر کافی ویتامین D تولید کند. ویدرفورد در ادامه تأکید می‌کند: «اگر فکر می‌کنید با کمبود ویتامین D مواجه هستید باید درصدد حل آن بربیید تا استخوان‌های قوی‌ای داشته باشید.»

تیبان: با آنکه پژوهش‌های اندکی درباره‌ی فواید نوشیدن آب گرم یا نیمه داغ وجود دارد؛ اما حامیان سلامت معتقدند که نوشیدن آن راهی برای بهبود سلامت است.

نوشیدن آب در هر دمایی می‌تواند مفید باشد؛ اما آب گرم به‌طور خاص محاسن ویژه‌ای دارد. مردمانی هستند که صدها سال است عادت به نوشیدن آب گرم دارند. ادبیات پزشکی سنتی پر از داستان‌هایی است که در آن آب گرم را به عنوان ارتقا دهنده‌ی سلامت معرفی می‌کنند؛ اما پزشکی مدرن به تازگی شروع به انجام پژوهش در این زمینه کرده است تا فواید آن را دریابد.

در این مطلب فواید آب گرم و نظریه‌های زمینه‌ساز آن را بیان می‌کنیم.

۱- هضم بهتر و سلامت گوارش بیشتر

هنگامی که فردی آب کافی نمی‌نوشد، روده‌ی کوچک، بیشتر آب بدن را که از طریق غذا و نوشیدنی وارد شده به خود جذب می‌کند. این عمل باعث کم‌آب شدن بدن می‌شود و ممکن است حرکت‌های روده را دشوار کند. کم‌آب شدن مزمن بدن باعث ایجاد یبوست شده که یبوست، حرکت‌های روده را دشوار و دردناک کرده و هموروئید و نفخ را سبب می‌شود.

نوشیدن آب نیمه داغ نسبت به آب سرد یا ولرم، به تجزیه‌ی سریع‌تر غذاها کمک می‌کند. این کار، احتمال ایجاد یبوست را کاهش می‌دهد چون حرکت روده را بهبود می‌بخشد.

۲- سم‌زدایی از بدن

حامیان سلامت معتقدند آب گرم، به سم‌زدایی از بدن کمک می‌کند. هنگامی که آب به قدر کافی داغ باشد، دمای بدن فرد را افزایش داده و او عرق می‌کند.

عرق کردن یکی از شیوه‌های سم‌زدایی از بدن است؛ پس سموم از طریق عرق دفع شده و به تمیزی منافذ پوست کمک می‌شود.

۳- بهبود جریان خون

آب نیمه داغ، متسع کننده‌ی عروق است به این معنی که رگ‌های خونی را گشاد می‌کند و به جریان خون کمک می‌رساند. همین عملکرد آب گرم باعث می‌شود ماهیچه‌ها احساس راحتی کرده و درد کاهش یابد.

اگرچه هیچ پژوهشی درباره‌ی ارتباط آب نیمه داغ و بهبود جریان خون وجود ندارد اما به صورت منطقی هر چیزی که جریان خون را حمایت کرده و آن را بهبود بخشد می‌تواند به راحت شدن ماهیچه‌ها و

تیبان؛ وقتی صحبت از تسکین درد می‌شود، یک راهکار طبیعی به نام زردچوبه می‌تواند برایتان مفید باشد. عصاره‌ی ساقه‌ی زردچوبه که به شکل مکمل نیز موجود است، حاوی ترکیباتی است که خاصیت تسکین دهنده‌ی دارند. زردچوبه؛ عنصر اصلی ادویه کاری، مدت‌های مدیدی است که در طب سنتی آیورودا برای درمان طیف وسیعی از مشکلات سلامتی کاربرد دارد که شامل تسکین درد، رفع خستگی و مشکلات تنفسی می‌شود.

زردچوبه چگونه عمل می‌کند؟

زردچوبه که زعفران هندی نیز نامیده می‌شود دارای ترکیبی به نام کورکومین است که تحقیقات نشان داده خاصیت ضدالتهابی دارد و از این رو به کاهش درد کمک می‌کند. لازم به ذکر است بیشتر مطالعاتی که خاصیت ضد درد زردچوبه را مورد بررسی قرار داده‌اند، روی درمان پوکی استخوان یا روماتیسم مفاصل متمرکز شده‌اند.

پژوهش‌های مرتبط با زردچوبه و تسکین درد

تا به حال شواهد در مورد مؤثر بودن زردچوبه در تسکین دردهای غیرمرتبط با آرتریت بسیار محدود بوده است و ضمناً بیشتر این شواهد مربوط به مطالعات نسبتاً کوچک یا تحقیقات آزمایشگاهی بوده است. در ادامه به بررسی یافته‌های برخی از این

فواید مصرف آب نیمه داغ



استقیماً این موضوع را بررسی نکرده است که مصرف آب گرم، درد را کاهش می‌دهد. با این حال، مردم به صورت روتین از کیسه‌ی آب گرم یا بطری‌های آب گرم برای کاهش درد استفاده می‌کنند. مصرف آب گرم ممکن است رهایی از درد درونی را ایجاد کند؛ اما باید در نظر گرفت که گرما تورم را تشدید می‌کند.

۶- مبارزه با سرماخوردگی و بهبود سلامت سینوس‌ها

گرما برای سینوس‌ها می‌تواند از فشار درون آن کاسته و سبب شود سرماخوردگی و حساسیت بینی بهتر شود. بخار نیز به باز شدن سینوس‌ها کمک می‌کند. نوشیدن آب گرم احتمالاً به حرکت سریع‌تر مخاط کمک می‌کند یعنی نوشیدن آب گرم ممکن است باعث شود عطسه و آب‌ریزش بینی با مخاط بیشتری همراه باشند که به فرد سرماخوردگی کمک بزرگی است تا سریع‌تر بهبود یابد.

۷- کاهش استرس

نوشیدن یک فنجان آب گرم به مدیریت استرس و اضطراب کمک می‌کند. **خطرات احتمالی**

ارگان‌های بدن منجر شود.

۴- کاهش وزن

مدتهاست که پژوهش‌ها از این ایده حمایت می‌کنند که نوشیدن آب می‌تواند به کاهش وزن فرد کمک کند. دلیل این امر می‌تواند در این راز نهفته باشد که نوشیدن آب، احساس سیری و پری به فرد می‌دهد. همچنین آب به فرد کمک می‌کند تا مواد مغذی را جذب کند و دورریختنی هایش را بیرون بریزد.

نتایج یک پژوهش نشان داد که تغییر عادت غذایی یعنی جایگزین کردن آب گرم به جای آب سرد باعث کاهش وزن در افراد شده بود. همچنین پژوهشگران دریافتند که نوشیدن پانصد میلی‌لیتر آب پیش از غذا متابولیسم را تا سی درصد افزایش می‌دهد.

افزایش دمای آب تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد ۴۰ درصد متابولیسم را افزایش می‌دهد و این افزایش ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پس از نوشیدن آب گرم باقی می‌ماند.

۵- کاهش درد

آب گرم جریان خون را افزایش می‌دهد، به خصوص در ماهیچه‌های مجروح. هیچ پژوهشی

زردچوبه برای تسکین درد



مطالعات می‌پردازیم:

دندان درد

در مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸، دانشمندان دریافتند

کورکومین می‌تواند درد مرتبط با جراحی دندان عقل را تسکین بدهد. این مطالعه روی ۹۰ نفر انجام شد و نشان داد که برای تسکین درد کورکومین و گروهی دیگر مفنایمک اسید دریافت کردند. وقتی نتایج دو

گروه مورد مقایسه قرار گرفت معلوم شد آن‌هایی که کورکومین مصرف کرده بودند، نسبت به گروه دیگر، کاهش درد بسیار قابل توجه‌تری داشتند.

تاندونیت

کورکومین در درمان تاندونیت نیز مؤثر است. تاندونیت بیماری دردناکی است که در آن تاندون دچار التهاب می‌شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ نشان

بیماری‌های پاییزی و راه‌های مقابله با آنها

حدود یک تا دو هفته است و اغلب با استراحت، مصرف میوه و مایعات گرم قابل درمان است.

این پزشک تصریح می‌کند: با توجه به اینکه بیماری آنفلوآنزا مسری است باید افراد دست‌های خود را به‌طور مرتب بشویند، به ویژه بعد از دست دادن یا افراد و بعد از تماس با سطوح عمومی، گوشه نلتن، درها، میزها و اشیایی که همه افراد آن‌ها را لمس می‌کنند و سعی شود به صورت، چشم‌ها و بینی دست زده نشود. **هوای آلوده برونشیت را افزایش می‌دهد** وی تپویه مناسب محل و رطوبت مناسب با بخور را در فصل پاییز مناسب می‌داند و می‌گوید: پرهیز از گرد و غبار و هوای آلوده، دود و مصرف سیگار به خاطر افزایش احتمال ابتلا به برونشیت یا سینه‌پهلو لازم است و برای کاهش التهاب گلو یک قاشق چای‌خوری نمک را باید داخل یک لیوان آب گرم حل کرده، هر ۴ ساعت غرغره شود.

صابری اظهار می‌داد: در صورت طولانی شدن علائم و ترشحات زرد بینی، درد اطراف چشم‌ها یا دردناک بودن اطراف چشم در لمس، تورم دردناک غدد لنفاوی اطراف گردن، سرفه‌های خلط دار زردرنگ و دردناک سینه، سردردهای شدید به خصوص پیشانی، تنفس دردناک، تنگی نفس یا کوتاهی تنفس، تب بیش از ۳۸٫۵ درجه سانتی‌گراد، وجود لکه‌های سفیدرنگ روی گلو یا لوزه‌ها، خستگی و ضعف غیرطبیعی و طولانی مدت حتماً به پزشک

مراجعه شود.

خروسک را جدی بگیرید

وی در مورد بیماری کروپ یا خروسک می‌گوید: شیوع این بیماری در فصل پاییز بوده و تب، سرفه‌های خشک و خشن و صدادر از علائم آن است. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، می‌افزاید: این ویروس باعث تنگ شدن حنجره و نای می‌شود و این مجاری که مجاری اصلی هستند، مشکلات تنفسی را برای کودکان پدید می‌آورند، این بیماری معمولاً با یک سرماخوردگی ساده شروع می‌شود.

وی ادامه می‌دهد: شدت بیماری خروسک در شب‌ها بیشتر است، تنفس تندتر می‌شود و پوست شکم و دنده‌ها حالت فرورفته پیدا می‌کند و گاهی کودی لب‌ها نیز دیده می‌شود.

سینوزیت از عوارض سرماخوردگی

مهدی رضایی، متخصص داخلی نیز در این باره به خبرنگار ایرنا می‌گوید: سینوزیت از عوارض سرماخوردگی و فصل سرما است که شنا یا شیرجه در آب و نارسایی‌های مادرزادی ناحیه بینی و غیره باعث تشدید آن می‌شود.

وی با اشاره به اینکه انواع سینوزیت بر اساس طول مدت بیماری داد کمتر از ۴ هفته و مزمن بیش از ۱۲ هفته است، می‌افزاید: احتقان بینی، ترشح چرکی،

داده که کورکومین می‌تواند بلا جلویی از فعالیت مولکول‌های التهابی، درد را تسکین دهد. **مصرف زردچوبه عوارض جانبی ندارد؟** هرچند به‌طور کلی زردچوبه بی‌ضرر است اما بعضی دوزهای بالای زردچوبه (با استفاده طولانی مدت از زردچوبه) ممکن است مشکلات گوارشی مانند حالت تهوع، سرگیجه یا اسهال ایجاد کند. ضمناً استفاده از زردچوبه می‌تواند برانگیختنده‌ی مشکلات کیسه صفرا و دیرتر لخته شدن خون باشد و یا در افراد دیابتی موجب کاهش خطرناک قند خون شود. اگر مشکل خاصی در سلامت خود دارید یا قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرید، قبل از مصرف مکمل زردچوبه با پزشک خود مشورت کنید. **آیا باید از زردچوبه به عنوان مسکن استفاده کرد؟**

پیش از اینکه بتوانیم مکمل زردچوبه را به عنوان مسکنی برای هر نوعی از درد توصیه کنیم باید تحقیقات بیشتری انجام شود. اما بدون تردید، زردچوبه در رژیم غذایی، فواید خوبی برای سلامتی‌تان دارد. زردچوبه خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و ضدالتهاب است. برای استفاده بیشتر از زردچوبه می‌توانید علاوه بر مصرف آن در غذاهای مختلف، از آن به صورت چای نیز بهره ببرید.

ترشح غلیظ و زرد و سرفه‌های شبانه، عطسه، بوی بد دهان، ادم دور چشم و سردرد در محل سینوس مبتلا، احساس فشار در صورت، گاهی اختلال بویایی از عوارض سینوزیت است و باید با تشخیص پزشک، آنتی‌بیوتیک مصرف شود. **خوددرمانی نکند** وی هشدار می‌دهد: مردم باید مراقب سلامت خود باشند و از خود درمانی و استفاده بی‌رویه از داروها به خصوص آنتی‌بیوتیک پرهیز کنند. این پزشک، آسم را نیز یکی دیگر از بیماری‌های پاییزی می‌داند و اظهار می‌دارد: هوای سرد یکی از دلایل تشدید بیماری آسم است و با سرفه، خس‌خس سینه و تنگی نفس همراه است. رضایی استفاده از لباس مناسب و شال و کلاه و پرهیز از تردد در مکان‌های شلوغ و آلوده و سرمای شدید را برای افراد توصیه می‌کند و می‌گوید: نوشیدن مایعات فراوان، عوارض حساسیت‌های تنفسی فصلی را کاهش می‌دهد. در واقع مایعات ترشحات تنفسی را رقیق کرده، باعث صابر بیان می‌کند: مدت بهبودی این بیماری حدود یک هفته است و بخور و افزایش رطوبت هوای تنفس هم برای رهایی از آن کمک کننده است. **سینوزیت از عوارض سرماخوردگی** مهدی رضایی، متخصص داخلی نیز در این باره به خبرنگار ایرنا می‌گوید: سینوزیت از عوارض سرماخوردگی و فصل سرما است که شنا یا شیرجه در آب و نارسایی‌های مادرزادی ناحیه بینی و غیره باعث تشدید آن می‌شود. وی با اشاره به اینکه انواع سینوزیت بر اساس طول مدت بیماری داد کمتر از ۴ هفته و مزمن بیش از ۱۲ هفته است، می‌افزاید: احتقان بینی، ترشح چرکی،