

دانستنی‌ها

لوازم آرایش
عامل بروز خشکی چشم

دکتر مهدی خدایرست | فوق تخصص قرینه و معاون درمان بیمارستان قارابای

استفاده طولانی مدت از لوازم آرایشی سبب بروز خشکی چشم و تاری دید می شود. غدد چربی که در لبه داخلی پلک‌ها قرار دارد، تامین کننده چربی چشم‌ها هستند و به دلیل چرب و چسبندگی بودن لوازم آرایشی منافذ این غدد بسته شده و مانع ترشح چربی می شود. لازم است افراد پس از هر بار استفاده از لوازم آرایشی لبه پلک‌های خود را با مواد شوینده مخصوص یا شامپو بچه شست‌وشو دهند تا این چربی‌ها به صورت کامل از سطح لبه پلک‌ها برداشته شود. علائم خشکی چشم از دردهندگی است. احساس وجود چشم خارجی در چشم، قرمزی چشم، ریزش اشک، حساسیت به نور، تاری و دید غیر آلود از جمله علائم خشکی چشم به‌شمار می‌رود.

در صورت شدت یافتن خشکی چشم، این عارضه می‌تواند سبب بروز برخی تغییرات در قرینه مانند ایجاد رسوبات و عروق جدید در سطح قرینه و کاهش دید شود.



احتمال بروز عارضه خشکی چشم در تمام سنین وجود دارد. علاوه بر لوازم آرایشی، استفاده طولانی مدت از لنزهای تماسی و پیروی کردن از رژیم غذایی نامناسب می‌تواند سبب بروز و تشدید خشکی چشم شود.

استفاده طولانی مدت از لنزهای تماسی با تغییراتی که در سطح قرینه ایجاد می‌کند، سبب ایجاد خشکی چشم می‌شود. در صورت قرار دادن مجدد لنزهای تماسی در چشم‌هایی که دچار خشکی شده‌اند، علائم و عوارض ناشی از خشکی چشم شدت می‌یابد. همچنین خشکی تغذیه در بروز عارضه خشکی چشم موثر است. رژیم‌های بدون چربی و کم چربی کنترل نشده، سبب کاهش آب بدن و تشدید کمبود اشک و در نهایت بروز خشکی چشم می‌شود. بنابراین افراد باید از رژیم غذایی بدون مشورت پزشک، رژیم و عروق طی روز به میزان کافی آب مصرف کنند.

زنان

بهداشت دوران بلوغ را جدی بگیرید

دکتر بهناز بارک‌بین

متخصص زنان و زایمان

دوران بلوغ جزو حساس‌ترین و بحرانی‌ترین مراحل زندگی محسوب می‌شود و آگاهی از اصول و مراقبت‌های بهداشتی این دوران ضروری است. تمام مادران باید با اصول بهداشتی دوران بلوغ آشنایی کامل داشته باشند و آن را به دختران خود آموزش دهند. پس از بلوغ و آغاز قاعدگی تمامی دختران پناه به میزان خونریزی به‌مکمل‌های آهن نیاز دارند، تا به مشکلات کم‌خونی و عواقب آن منجر نشوند. جریان خونریزی و رعایت اصول بهداشتی برای کاهش مشکلات دختران در آینده توصیه می‌شود. شست‌وشو، استحمام و ورزش در دوران قاعدگی هیچ محدودیتی برای دختران ندارد. خشک کردن بدن و رعایت بهداشت میزان ابتلا به عفونت در دختران را به حداقل می‌رساند و باید از پوشیدن لباس‌های زیر تنگ و غیرنخی و رفتن به دستشویی عمومی تا حد امکان خودداری شود. جریان نشدن میزان خون از دست رفته در قاعدگی، دختران را با کم‌خونی مواجه می‌کند که با علائمی نظیر ضعف، خستگی، بی‌خوابی و برهم خوردن سیستم بدن همراه است و کم‌خونی درمان نشده در دوران بارداری و پس از آن برای زنان مشکل می‌آفریند.

یافته‌ها

ارتباط قد با سرطان مری

یافته‌های جدید حاکی از آن است که افراد بلندقد کمتر در معرض ابتلا به سرطان مری هستند. بررسی‌های متخصصان نشان می‌دهد، مردانی که کمتر از حدود ۱۷۰ سانتی‌متر و زنانی که کمتر از ۱۵۷ سانتی‌متر قد دارند نسبت به مردانی که قدشان بالاتر از ۱۸۲ سانتی‌متر و زنانی که بیش از ۱۶۴ سانتی‌متر است دوبرابر بیشتر در معرض ابتلا به سرطان مری هستند.

متخصصان آمریکایی با تأکید بر وجود این ارتباط اظهار داشتند: برخلاف بسیاری از سرطان‌ها از جمله پروستات، پستان و روده در سرطان مری فاکتور قد با افزایش خطر ابتلا به آن مرتبط است. در این بررسی اطلاعات مربوط به تعدادی بیمار مبتلا به سرطان مری مورد مطالعه قرار گرفت که براساس آن رابطه معکوسی بین فاکتور قد و این سرطان مشاهده شد.



مبتلایان به ام‌اس و ضرورت داشتن یک تغذیه سالم

سبذ تغذیه طلایی

دکتر مینو محمدشیرازی

روزانه ۱۶ الی ۱۱ سهم از این گروه استفاده شود. بیماران ام‌اس که نکتانی باید مورد توجه قرار گیرد ۱- بهتر است از غلات کامل و سبوس‌دار مانند نان‌های سنگک، نان جو و نان‌های سبوس‌دار استفاده شود چراکه استفاده از غلات کامل به دلیل داشتن فیبر و الیاف غذایی نه تنها به کنترل وزن کمک می‌کند بلکه مانع بیوست می‌شود و دارای ویتامین‌های گروه B نیز هست. ۲- انواع غلات به‌ویژه ذرت به علت اسیدی کردن در ام‌اس به پیشگیری از عفونت‌های ادراری کمک می‌کند ۳- گاهی اوقات بعضی از بیماران به پروتئین موجود در گندم و جو حساسیت نشان می‌دهند در این صورت بهتر است از سایر انواع غلات مانند برنج و ذرت استفاده شود. علایم حساسیت به پروتئین گندم و جو بیشتر به شکل عوارض گوارشی بروز می‌کند اما ممکن است علائم دیگری نیز دیده شود.

ب) گروه سبزی

هر سهم سبزیجات شامل یکی از موارد زیر است: یک لیوان سبزی خام خردشده (مثل هویج، کاهو، کلم و گوجه‌فرفنجی) یا نصف فنجان سبزی پخته (مثل کدو، لوبیاسبز، قارچ و شلغم) در بیماران ام‌اس رعایت نکات زیر در مورد سبزیجات بسیار مهم است: ۱- مصرف ۵ سهم سبزیجات تازه در روز پیشنهاد می‌شود. سبزی تازه به نوع پخته ارجحیت دارد چراکه به علت داشتن ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان باعث کند شدن سیر بیماری می‌شود (اجزای فلفل دلمه، فلفل سبز و...) ۲- از انواع سبزیجات به تنوع استفاده کنید. مصرف انواع مختلف سبزیجات باعث می‌شود که مقادیر دیگر این که تغذیه سالم از دو عارضه شایع و مهم ام‌اس یعنی بیوست و عفونت‌های ادراری پیشگیری می‌کند. از سوی دیگر با تغذیه سالم می‌توان عوارض داروهای مصرفی متعددی را که بیماران ناگزیر از مصرف آن هستند، به حداقل رساند. بنابراین ناگفته نماند که تغذیه هر چند در سایر افراد از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است، در بیماران ام‌اس آن صدچندان بیشتر است.

حالا باید دید که برقراری یک رژیم غذایی سالم که در عین حال نیازهای خاص تغذیه‌ای بیماران ام‌اس در آن لحاظ شده باشد به چه شکل میسر است. در این قسمت به ترتیب به بررسی گروه‌های مختلف غذایی می‌پردازیم و از آن جا که بیشترین مواد غذایی دریافتی در رژیم غذایی ایرانیان را گروه نان و غلات تشکیل می‌دهند، از این گروه غذایی شروع می‌کنیم.

الف) گروه نان و غلات

هر سهم از گروه نان و غلات شامل یکی از موارد زیر است: ۳۰ گرم نان که تقریباً معادل یک کف دست نان است. یا یک سوم برنج پخته، یا نصف لیوان ماکارونی پخته، یا نصف لیوان بلغور یا جو پخته، یا یک سیب‌زمینی کوچک پخته

بسته به اندازه چته بدن و میزان فعالیت بدنی، باید

۴- سویا و سایر انواع حبوبات از منابع خوب پروتئین هستند و به علت محتوای چربی کمتر، املاح معدنی فیبر و اسیدهای آمینه مفید برای بیماران ام‌اس پیشنهاد می‌شود بنابراین سعی کنید از حبوبات مختلف مانند سویا، عدس، لوبیا و... بیشتر استفاده کنید.

و) گروه چربی‌ها

چربی‌های اشباع یا جامد شامل کره، خامه پنیر خامه‌ای، پوست مرغ، چربی گوشت دنبه، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد، روغن نارگیل و کاکائو است. اکثر انواع شیرینی‌ها هم با روغن نباتی جامد تهیه می‌شوند. مصرف این گروه از چربی‌ها باید در همه افراد محدود شود. چربی‌های مایع شامل روغن کانولا، روغن زیتون، هسته انگور، ذرت، آفتابگردان و گردو است و به همه افراد توصیه می‌شود که به جای چربی‌های جامد از این گروه استفاده کنند.

از آنجا که چربی پنهان داخل تمام مواد غذایی حتی نان و سبزی و میوه و... وجود دارد با مصرف هر نوع ماده غذایی ناگزیر مقداری چربی نیز دریافت می‌کنیم. در بیماران ام‌اس مهم‌ترین گروهی از غذایی که باید مورد توجه خاص قرار گیرند چربی‌ها هستند. ۱- پژوهش‌ها نشان می‌دهند که چربی‌های جامد و به‌ویژه حیوانی باعث تشدید بیماری می‌شود. بنابراین از چربی گوشت و مرغ، کره، خامه و دنبه و... کمتر استفاده کنید.

۲- تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم غذایی کم چربی (کمتر از ۳۰ گرم در روز) باعث کند شدن سیر بیماری می‌شود. بنابراین پیروی از یک رژیم غذایی کم چربی در بیماران ام‌اس بسیار مهم است. جامد معادل ۳۰ گرم چربی است و یک قاشق طبعی‌بندی می‌شود.

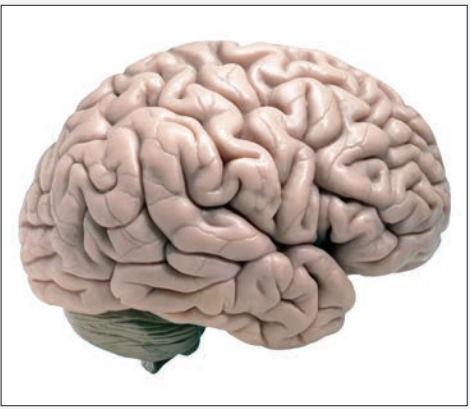
۱- لبنیات منبع خوب پروتئین، کلسیم و بعضی مواد معدنی هستند از آنجا که بیماران ام‌اس به علت کم‌تحرکی و مصرف کورتون مستعد پوکی استخوان هستند، مصرف حداقل ۳ سهم لبنیات برای آنان توصیه می‌شود.

۲- چربی موجود در لبنیات از نوع چربی‌های حیوانی و اشباع‌شده است که برای بیماران ام‌اس مناسب نیست بنابراین توصیه می‌شود که این بیماران حتماً لبنیات کم چربی استفاده کنند.

ه) گروه گوشت‌ها

هر سهم گوشت شامل یکی از موارد زیر است: یک قطعه ۴ در ۵ سانتیمتر گوشت قرمز بی چربی یا نصف ران یا ثلث سینه مرغ یا یک قطعه ۱ در ۳ سانتیمتر ماهی یا یک عدد تخم‌مرغ یا نصف لیوان حبوبات پخته در بیماران ام‌اس ۱- برخی تحقیقات نشان داده است که چربی گوشت قرمز باعث تشدید حملات بیماری می‌شود، بنابراین بهتر است از گوشت قرمز کم چربی یا بی چربی استفاده کنید. ۲- در صورتی که از گوشت مرغ استفاده می‌کنید پوست مرغ را جدا کرده دور بریزید. ۳- پژوهش‌ها حاکی از آن است که چربی موجود در بدن ماهی باعث کند شدن سیر بیماری می‌شود، بنابراین حداقل هفته‌ای ۲ بار و هر بار ۹۰-۶۰ گرم از ماهی‌های غریب‌روشی به شکل آب‌پز یا بخار پز استفاده کنید. ماهی کنسرو شده، سرخ‌شده و ماهی پرورشی توصیه نمی‌شود.

نوع دوستی و خودخواهی ریشه در ساختار مغز دارد



نتایج اسکن مغزی و آزمون‌های رفتاری حاکی از تفاوت ساختاری و عملکردی در مغز اهداکنندگان کلیه بود که آنها را نسبت به ناراحتی دیگران حساس‌تر می‌کند. برای این اساس، زمانی که اهداکنندگان عضو، تصویر چهره وحشت‌زده را مشاهده می‌کردند، فعالیت مغزی در سمت راست آمیگدال بیشتر می‌شد و این افراد بیش از سایر داوطلبان قادر به درک و تشخیص چهره وحشت‌زده بودند؛ آمیگدال یا بادامه مغز منطقه مرتبط با احساسات است.

پروفسور «ایگیل هارش» نویسنده ارشد مطالعه تأکید کرد: ساختار مغزی نقش اساسی در مهربانی فوق‌العاده ایفا می‌کند؛ این مطالعه نشان داد که حجم آمیگدال راست در گروه نود دوست بسیار بزرگتر از افراد عادی است بنابراین می‌توان گفت که حس نود دوستی، اساس و پایه عصبی دارد.

روان

دلیل ریختن و پاش کردن کودکان

دکتر مهدی بیانی | روانشناس کودک

گروه سنی یک تا ۳ سال از مهم‌ترین مراحل رشدی کودکان است زیرا هر چقدر سن کودک پایین‌تر باشد به همان میزان پذیرش و یادگیری‌ها بالاتر و ماندگارتر است.

دانستن مراحل رشد کودک توسط والدین از مهم‌ترین عواملی است که در تربیت مناسب کودک نقش بسیار موثری دارد. کودکان در گروه سنی یک تا ۳ سال به خودباوری می‌رسند و «من» در آنها شکل می‌گیرد و می‌خواهند با انجام راهکارهای مختلف مانند انجام دادن کارهای روزمره، انتخاب لباس و... این استقلال را به والدین خود اثبات کنند. مناسب‌ترین عوام از این مراحل رشدی کودک که رشد استقلال و منیت آن است به‌عنوان «لجیازی» یاد می‌کنند. اگر تصور ما از استقلال کودک، لجبازی کردن وی باشد، متناسب با همین طرز فکر رفتارهای نامناسبی را در مقابل کودک انجام می‌دهیم تا لجبازی وی کمتر شود و این رفتارها کاملاً نتیجه عکس دارد.



در ارتباط با شکل‌گیری خودباوری در کودک و نقش آن در آینده فرد باید گفت، کودک برای این که بتواند آینده خوبی داشته باشد باید خودباوری در آن شکل بگیرد و تنها راه آن نشان دادن منیت کودک در گروه سنی یک تا ۳ سال است. این بدان معناست که باید به کودک فرصت دهید فعالیت‌های روزمره از قبیل خوردن غذا، پوشیدن لباس و... را خودش انجام دهد. اینکه والدین خودباوری کودک را نپذیرند و از آن به‌عنوان لجبازی یاد کنند باعث می‌شود عزت نفس کودک رشد نکند و فرد دچار کمبود اعتماد به نفس در آینده شود و این مسأله در موضوعات مختلف اجتماعی، تحصیلی، کاری، ازدواج و... فرد مشکلات جدی را به وجود می‌آورد.

والدین باید قبول کنند در گروه سنی زیر ۳ سال واژه‌ای به نام لجبازی نداریم و رفتارهای کودکان در این دوره تنها تقلید و انعکاس از رفتار والدین است و برای اثبات خود این رفتارها انجام می‌دهند. اگر والدین به فرزندانشان اجازه ندهند که خودباوری و استقلال خود را به نمایش بگذارند فرد در آینده در تمام تصمیماتش دچار شک و دودلی می‌شود. در ارتباط با برخی از رفتارهای کودکان مانند نگاهداشتن مدفوع نیز باید گفت، کودکان تا ۳ سال با نگهداری مدفوع خود یا دفع یکبار آن احساس لذت می‌کنند و این رفتار متناسب با گروه سنی آنان است. اگر والدین در مقابل این رفتارهای کودک بد اخلاقی کنند باعث می‌شوند فرد در آینده دچار مشکلات عدیده‌ای شود. همچنین درباره رفتارهایی از قبیل ایستادن مقابل تلویزیون، ریختن آب و غذا روی فرش و زمین ذکر این نکته لازم است که جلب توجه در این گروه سنی مهم‌ترین هدف است و دلیل آن شکل‌گیری استقلال و «من» در فرد است. کودک در این سن می‌خواهد فعالیت‌هایی را انجام دهد که مورد توجه و دیده شدن واقع شود و اگر والدین به نکت مثبت کودک توجه نکنند، وی از طریق رفتارهای منفی که حساسیت پدر و مادر را برمی‌انگیزد مانند ایستادن مقابل تلویزیون، ریختن آب و غذا روی زمین، پرت کردن آبشیا و... اقدام به جلب توجه می‌کند. کودک می‌داند با انجام این کارها والدین سریع نسبت به آن واکنش نشان داده و اعتراض می‌کنند و این باعث می‌شود کودک مرتباً آن کارها را تکرار کند. امروزه والدین با دیدن بسیار دقت کنند که نیازهای فرزندانشان چیست و به نیازهای مثبت آنان پاسخ دهند و در مقابل نیازهای منفی آنان رفتارهای صحیح داشته باشند زیرا در غیر این صورت کودک دست به کارهای منفی می‌زند.

تازه‌ها

درمان آسیب‌های کبدی
بازسول‌های بنیادی لوزه

دانشمندان که جنوبی‌روشی جدیدی را کشف کرده‌اند که به پزشکان اجازه می‌دهد بدون جراحی و فقط با تزریق سلول‌های بنیادی لوزه به کبد، آسیب‌های آن را ترمیم کنند.

در حال حاضر اگر کبد به درستی عمل نکند، تنها گزینه برداشتن کل یا قسمتی از کبد است. این شیوه، نه تنها هزینه زیادی دارد بلکه بر خطر است و افراد نیازمند کبد اهدایی از دیگران هستند. اخیراً محققان سلول‌های بنیادی مفیدی در لوزه یافته‌اند. لوزه‌ها در بدن از بروز عفونت پیشگیری می‌کنند و منبعی از سلول‌های بنیادی بالغ محسوب می‌شوند. با این حال دانشمندان به دنبال روشی برای استفاده سه‌بعدی و حالت داربستی برای این سلول‌های بنیادی و تقلید بافت کبد در آنها هستند. محققان در کره جنوبی در مرحله اول سلول‌های اشتقاقی را در مایع حساس گرمی قرار دادند تا به صورت یک لول با دمای به اندازه دمای بدن درآید سپس عوامل رشد را به مایع اضافه و سلول‌های بنیادی را تحریک به دگرگون شدن مانند بافت کبد کردند.