

دلیل سیاهی رفتن چشم چیست؟

کاهش فشار خون عامل اصلی در سیاهی رفتن چشم هنگام بلند شدن است. خسرونیان رئیس هیئت مدیره جامعه پزشکان داخلی ایران گفت: وقتی شخصی تغییر وضعیت می دهد یعنی از حالت خوابیده به طور ناگهانی به حالت ایستاده در می آید چشمان فرد سیاهی می رود. علل زیادی زمینه ساز سیاهی رفتن چشمها است از جمله کاهش فشار خون، ناراحتی های گوش، تعرق زیاد و مصرف ناکافی مایعات و آرتروز گردن. وی اظهار داشت: هنگامی که فشار خون پائین می آید خون به مغز و منحنی نمی رسد فرد دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم می شود و بعد از چند لحظه مشکل حل می شود. همچنین به هنگام تعرق شدید آب نمک زیادی از بدن دفع می شود و در صورت استفاده نکردن از مایعات فرد دچار سیاهی رفتن چشم می شود.

وی تاکید کرد: مشکل فشار خون را جدی بگیرید. از جمله عواملی که منجر به این مشکل می شوند خونریزی کردن، ناراحتی کلیه و قلب، کاهش قند خون و اسهال و استفراغ را می توان نام برد.

وی ادامه داد: سرما خوردگی و آلرژی در این زمینه تاثیر زیادی ندارند مگر اینکه سرما خوردگی پیشرفت کرده باشد و در پرده های مغز اثر نامطلوبی گذاشته باشد. گاهی اوقات استرس و اضطراب نیز منجر به سرگیجه و سیاهی رفتن چشم می شود.

وی خاطر نشان کرد: در صورتی که سرگیجه ها مداوم و شدید است بلافاصله به پزشک مراجعه کنید و نیز برای رفع مشکل کم خونی علت آن را با آزمایش خون و نوار قلب به کمک پزشک مشخص کنید.

علائم هشدار دهنده دو سرطان شایع

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: علائم هشدار دهنده دو سرطان شایع پستان و معده باید جدی گرفته شود. به گزارش قدس آنلاین دکتر ابوالقاسم الهیاری در همایش زندگی با سرطان افزود: سرطان پستان شایع ترین سرطان در بین زنان و سرطان معده شایع ترین سرطان در بین مردان شناخته شده است.

وی اظهار کرد: اگر این دو سرطان زود و به موقع تشخیص داده شوند، درمان آنها قطعی است اما موفقیت درمان با تشخیص دیررس کاهش می یابد. وی علائم هشدار دهنده سرطان معده را شامل بی اشتها، کاهش وزن بدون توضیح، هضم ضعیف طولانی مدت، دردهای سرد، مدفوع سیاه رنگ، احساس گیر کردن غذا و تهوع و استفراغ بدون دلیل عنوان کرد.

دیر همایش زندگی با سرطان افزود: احساس توده به ویژه توده های بدون درد، تورفتگی نوک پستان، ترشح خونی از نوک پستان، زخم های طولانی مدت نوک پستان و عدم تقرارن پستان ها مهم ترین علائم هشدار دهنده سرطان می باشند.

این پزشک فوق تخصص خون و سرطان بالغین گفت: افراد به محض مشاهده علائم ذکر شده باید به پزشک متخصص مراجعه کنند و از سوی دیگر معاینه دوره ای و سلالانه برای غربالگری و تشخیص این سرطان ها ضروری است.

الهیاری با بیان اینکه بیماری سرطان مساوی با مرگ نیست افزود: حدود ۳۰ تا ۳۵ درصد سرطان ها علاج قطعی دارند به شرط اینکه بیماری فرد در مراحل اولیه تشخیص داده شود.

وی با بیان اینکه حدود ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری هستند اظهار کرد: آگاهی از عوامل خطر نقش مهمی در پیشگیری از سرطان های مختلف دارد.

این عادت دندان را خراب می کند!

جویند یخ یخ ماده ای طبیعی و بدون شکر است بنابراین ممکن است تصور کنید خوردن آن ضرری ندارد اما جویند یخ طعناخت سخت یخ میتواند دندانهایتان را لب پر کرده و یا حتی دچار ترک خوردگی کند. اگر جویند یخ موجب تحریک یافت نرم داخل دندان شود، دندان درد مکرر حاصل آن خواهد بود. غذاهای داغ و سرد ممکن است موجب درد سریع و شدید و ناگهانی دندان شوند. دفعه بعدی که هوس یخ خوردن کردید، مقداری آدامس بدون شکر به جای آن بجوید.

دندان قروچه به مرور زمان پوشش مینای دندان را از بین میبرد. اغلب استرس و عادات خواب موجب دندان قروچه میشوند بنابراین ممکن است کنترل آن دشوار باشد. در طول روز از مصرف غذاهای سفت خودداری کنید تا درد و آسیب ناشی از این عادت کاهش یابد. میتوانید شب هنگام از محافظ دهان استفاده کنید (ابزاری مخصوص محافظت از دندانها در مقابل دندان قروچه) تا در حین خواب دندانهایتان به خاطر ساییده شدن صدمه نبینند.

شریت سرفه سرفه و شربت سرفه در داروخانه ها به فروش میرسد دلیل نمیشود که مصرف آن ضرری نداشته باشد. بیشتر شربت سرفه ها پر از شکر هستند بنابراین پس از مصرف آنها دندانهایتان را خوب مسواک بزنید. فرقی نمیکند شکر چسبیده به دندانهایتان از شربت سرفه بوده یا شکلات، در هر صورت موجب تخریب دندان میشود. شکر با پلاکهایی که روی دندانها چسبیده اند واکنش میدهد، سپس باکتریهای موجود در پلاکها شکر را به اسید تبدیل میکنند که مینای دندان را حل میکند و موجب تشکیل سوراخهای ریز در دندان میگردد.

نوشابه شکلات تنها منبع شکر دریافتی نیست. نوشابه ها ۱۱ قاشق چایخوری شکر در هر جیره غذایی دارند. علاوه بر آن نوشابه حاوی اسید سیتریک و اسید فسفریک است که مینای دندان را میزداید. نوشابه های رژیمی اگر چه شکر ندارند اما اسید بیشتری به شکل شیرین کننده مصنوعی دارند.

باز کردن همه چیز با دندان باز کردن بطری و پاره کردن پلاستیک یا دندان ممکن است مرسوم باشد اما یکی از عادات بدی است که

۴ اشتباه ورزشی که باعث مریضی تان می شود

ها و سلول های کشنده طبیعی را افزایش دهد. افرادی که بیشتر روز های هفته را ورزش می کنند خطر ابتلاي خود به سرماخوردگی های شایع را تا ۵۰ درصد کاهش می دهند. بعلاوه، مقدار این سلول های تا سه ساعت بعد از ورزش همچنان بالا می ماند. هر بار که ورزش می کنید، سلول های مهم ایمنی بدن از بافت های محیطی را می سازد، و وارد سیستم گردش خون می کند تا دوباره به کل بدن برونزد و قابلیت مبارزه با ویروس ها و باکتری ها را افزایش دهند.

مشکل شماره دو، جا انداختن کلاس یوگا رفتن به کلاس یوگا و یا انجام این ورزش با نوار ویدئویی در این فصل واقعا ارزشش را دارد چون می تواند از مریض شدنتان پیشگیری کند. در یک تحقیق مشخص شد افرادی که روزانه ۴۰ دقیقه یوگا کار می کنند بهبود قابل توجهی در سیستم ایمنی بدنشان مشاهده می کنند، همچنین سطح هورمون استرس در این افراد پایین می آید.

۴ اشتباه هنگام ورزش که باعث مریضی تان در این فصل می شود

مشکل شماره یک: مرتب ورزش نمی کنید اگر سرمای زمستان باعث شده برنامه پیاده روی تان بهم بریزد، باید ترتیبی بچینید که با پوشش مناسب در هوای سرد ورزش کنید و یا عضو یک باشگاه شوید. ۳۰ دقیقه ورزش هوازی با سرعت متوسط مانند پیاده روی متوسط (یا شنا، دویدن و دوچرخه سواری) می تواند مقدار سلول های محافظ سیستم ایمنی بدن مانند ایمونوگلوبولینها، نوروفیل

آشنایی با خواص پوست میوه و سبزی



در این مطلب میوه و سبزیجاتی که نیازی به پوست کردن ندارند را عنوان می کنیم؛ چون پوستشان ارزش غذایی بالایی دارند.

حتماً توصیهی مصرف روزانه ۷ واحد میوه و سبزی را بارها شنیدهاید. میوهها و سبزیجات تأثیر زیادی در سلامت بدن دارند. در برخی موارد پوست این مواد غذایی مغذی تر و حاوی ویتامینهای بیشتری است. البته باید محصولات را انتخاب کنید که به طبیعی ترین شیوهی ممکن یا به صورت ارگانیک کشت شده باشند. چون بقایای آفت کشها که روی این مواد غذایی باقی میماند برای سلامتی مضر هستند. در این مطلب میوه و سبزیجاتی که نیازی به پوست کردن ندارند را عنوان می کنیم. چون پوستشان ارزش غذایی بالایی دارند.

آشنایی با خواص پوست ۷ میوه و سبزی

سیب زمینی

از گذشتههای دور این مادهی غذایی به صورت پوره یا در سالادها و یا به صورت سرخ کردن در کنار غذا سرو می شود. در هر حال اکثر ما عادت داریم که سیب زمینی را پوست بگیریم. اما با این کار ۲۰ درصد ارزش غذایی مانند ویتامین C و مواد معدنی، دور ریخته می شود. در واقع پوست سیب زمینی حاوی بیشترین میزان فیبر است. بهتر است به جای پوست گرفتن پوست آن را با دقت و حوصله شستشو دهید تا خاک و گل آن به صورت کامل پاک شود. سپس آن را با پوست استفاده کنید.

بادمجان

پوست بادمجان حاوی ترکیب آنتی اکسیدانی قوی به نام نازونین است. این آنتی اکسیدان از بروز آسیبهای سلولی ناشی از پیری و یا بیماری پیشگیری می کند. به همین دلیل بهتر است این مادهی غذایی را با پوست مصرف کنید.

سیب زمینی شیرین

پوست سیب زمینی شیرین حاوی ویتامین C، بتاسیم و بتاکاروتن است. بنابراین پوست کردن آن به معنی دور ریختن این ترکیبات مغذی خواهد بود.

خیار

پوست خیار سرشار از آنتی اکسیدانها و فیبر است. این فیبرها برای مقابله با یبوست فوق العاده است.

هویج

هیچ دلیلی برای نخوردن پوست هویج وجود ندارد. چون سرشار از آنتی اکسیدانها است. البته توجه داشته باشید که پوست آن را با دقت تمام بشوید.

هویج سفید

هویج سفید همان بسرموی هویج نارنجی است. پوست این سبزی نیز حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است که برای سلامتی مفید هستند.

سیب

اکثر ما عادت داریم که سیب را پوست بکنیم. اما با همین کار بخش زیادی از فیبرهای این میوه دور ریخته می شود. فیبرهای سیب به خوبی معده را پر کرده و به هضم غذا کمک می کنند. پوست سیب سرشار از کرسنتین، ویتامین C و تری تریپتوفید است که با سرطان مقابله می کنند. بنابراین توصیه می کنیم که از پوست کندن سیب خودداری کنید. البته به شرطی که از میوههای طبیعی و ارگانیک استفاده کنید.

لکه های سفید روی ناخن نشانه چیست؟

لکه های نقطه ای و خطی روی ناخن ناشی از کمبود کلسیم در افراد نیست. دکتر اکرم انصاری در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: بر خلاف باور عموم که لکه های نقطه ای و خطی ایجاد شده بر صفحه ناخن را ناشی از کمبود کلسیم یا روی در بدن می دانند، اما این لکه ها ارتباطی به کمبود کلسیم و روی ندارند. وی تصریح کرد: شایع ترین عامل ایجاد این نقاط که ممکن است بر روی انگشتان دست یا پا دیده شود، وضعیت است که اختلالی جدی نیست و طی مرور زمان برطرف خواهد شد.

انصاری عنوان کرد: در صورتی که سفیدی روی ناخن به صورت نقطه ای و خطی نبوده و تمام صفحه ناخن را فرا گرفته باشد، ممکن است نشان از یک بیماری باشد و باید به پزشک مراجعه شود؛ چرا که بیماری های مختلف پوستی، داخلی، آلرژی، بیماری های تبادار و ... می توانند ناخن را نیز مبتلا کنند.

انصاری در خصوص اقدام برخی از افراد برای کاشت ناخن نیز گفت: کاشت ناخن موجب آسیب جدی و تخریب صفحه ناخن می شود که قابل درمان و ترمیم هم نیست، جسی که از آن برای کاشت ناخن استفاده می شود. منجر به تخریب صفحه ناخن شده و در برخی افراد با یک بار استفاده، موجب تخریب همیشگی صفحه ناخن می شود که قابل ترمیم هم نیست.

این متخصص بیماری های پوست و مو گفت: از سبزه زدن به ناخن، جویدن آن، انواع تیک هایی که موجب دستکاری این عضو می شود، بپرهیزید؛ چرا که هر یک از این اقدامات موجب آسیب رساندن به بافت ناخن است.

انصاری تصریح کرد: برخی برای زیباتر شدن ناخنهایشان از لاک های رنگی استفاده می کنند که روشی اشتباه است؛ چرا که موجب ایجاد حساسیت و التهاب در بافت و اطراف ناخن ها شده و به مرور زمان موجب تغییر رنگ ناخن می شود.

برنج و نان چاق کننده اند؟



یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی بر لزوم استفاده از سبزیجات در کنار وعده های غذایی تاکید کرد.

دکتر ابراهیم فلاحی در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه نیاز است از همه غذاها استفاده شود، اما برای جلوگیری از چاقی مقدار غذای مصرفی (حجم غذا) کم باشد، اظهار کرد: در این باره نیاز است رسانه ها برنامه هایی را برای حضور کارشناسان و متخصصین تغذیه برای آگاه سازی مردم تدبیر کنند.

وی با بیان اینکه عامل چاقی، سبب زمینی، برنج و نان نیست بلکه افراد برای تامین نیازهای خود باید علاوه بر این مواد ذکر شده از سبزیجات، میوهجات و لبنیات که دارای انرژی هستند، استفاده کنند، افزود: اگر فردی سالم باشد اما از چاقی رنج می برد، اگر یک هفته غذا نخورد، طبیعی است که وزنش کم می شود اما این کاهش وزن مقطعی است.

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه رژیم های اینترنتی که برای درمان چاقی تجویز می شوند، قبول ندارد، بیان کرد: انجام دستورات رژیم های اینترنتی باعث ایجاد سنگ های صفراوی، کلیوی، چرک پوست و کم شدن آب بدن می شود و پس از یک هفته فرد به حالت اولیه خود بازمی گردد. وی کاهش وزن را بخشی تخصصی دانست و به نان تاکید بر اینکه برای کاهش وزن نیاز است، بافت های چربی کم شوند، اضافه کرد: باید به منظور جلوگیری از عارضه چاقی علاوه بر کاهش حجم غذا، بخشی از وعده غذایی نیز به سبزیجات (سالاد) اختصاص داده شود.

فلاحی بیان کرد: برای کاهش وزن نیاز نیست برنج، ماکارونی و سیب زمینی حذف شود، بلکه باید به مقدار کم در وعده های غذایی از آنها استفاده شود.

روش جدید لاغری و کاهش وزن

اگر دوست دارید یک بیسکویت شکلاتی خوشمزه بخورید، خوردن آن باید برای شما یک زیاده روی آگاهانه نباشد، نه یک لذت همراه با گناه. به عبارت دیگر باید باعث شود شما احساس قدرت و شادی داشته باشید، نه مثل اینکه انگار کار بدی انجام داده اید و برای جبران آن مجبورید، تا پایان روز فقط سالاد مصرف کنید.

با خوردن غذاهای سالم احساس قدرت نمی کنیم. پس نباید از ابتدا برخی غذاها را ممنوع بدانیم، تا بخواهیم خودمان را از دست آنها خلاص کنیم. با خوردن غذاهای تیربخش و گوسش دادن به ندای درونمان احساس قدرتمندی می کنیم. تمرکز بر رفتار مثبت و توجه به علائم سیری و گرسنگی بدن، باعث انگیزش شما برای بهتر خوردن می شود. برای انجام این کار نیاز نیست که روح و روان خود را بیازارید. با حذف این اصطلاحات غذاهای سالم و غذاهای ناسالم، استفاده از این اصطلاحات سالم و ناسالم، وقتی شما حتی یک تکه کیک می خورید، احساس بدی را در شما ایجاد می کند. این احساس شرمندگی باعث می شود، سطح هورمون کورتیزول (کورتیزول معروفترین گلوکوکورتیکوئید بدن است که، از غده فوق کلیوی ترشح می شود. گلوکوکورتیکوئیدها مانند کورتیزول نقشهای مختلفی از جمله کاهش التهاب، تخفیف واکنشهای ایمنی، تاثیر بر متابولیسم و افزایش قند خون را در بدن دارند) به شدت بالا برود و موجب افزایش وزن در قسمت میانی اندام شما شود، و البته در نهایت اشتهای شما را نیز بیشتر می کند. چقدر این کار مضحک است؟



کار مضحک است؟