

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد طاهر رجبی

جراح و متخصص چشم

● ۱۷ ساله‌ام، مدت ۱۰ روز است دچار خارش واحساس وجود سنگریزه در چشم‌هایم شده‌ام. آیا این مشکل به دلیل عفونت چشم اتفاق افتاده است؟

عفونت چشم وقتی اتفاق می افتد که میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا (باکتری، قارچ و ویروس) به قسمت‌هایی از چشم و بافت‌های اطراف آن نفوذ می‌کند. پلک‌هایی متورم همراه با ترشح، نشانه وجود عفونت چشم است. ترشحات زرد رنگی که موجب بسته شدن پلک‌ها می‌شود، در واقع پاسخ طبیعی بدن به حمله باکتری‌ها و ویروس‌های عفونت‌زا به لایه شفاف پوشاننده سطح چشم است. البته ممکن است علایم دیگری هم مشاهده شود که بهتر است شما برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

از جمله این علایم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ✓ رنگ سفید کره چشم، صورتی یا قرمز رنگ می‌شود.
- ✓ ترشحات سبز، زرد یا سفید رنگ در گوشه چشم جمع می‌شود.
- ✓ مرتب‌آب چشم‌اشک می‌آید.
- ✓ هنگام پلک‌زدن احساس می‌شود که چیزی مثل سنگریزه یا شن و ماسه، در چشم وجود دارد. (احساس جسم خارجی)
- ✓ پلک‌ها هنگام خواب خشک می‌شود.
- ✓ یک‌توده در دنا کو کوچک قرمز رنگ در ریشه مژه‌ها احساس می‌شود.
- ✓ در عفونت‌های ویروسی چشم، ممکن است تب، گلودرد و علایم سرماخوردگی نیز همراه این نشانه‌ها باشد.

شماره پیاپی یک زندگی‌سالم  
۲۰۰۹۹۹

## آب انار

## بهترین آب میوه طبیعی

میوه آب انار خواص زیادی دارد؛ از کاهش فشار خون

تا تقویت حافظه که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم

#### تغذیه

فصل پاییز که شروع می‌شود، منتظر آمدن میوه انار به بازار هستیم. میوه‌ای دوست داشتنی که از همه قسمت‌های آن می‌توان استفاده کرد. به گفته کارشناسان، میوه انار برای درمان التهاب و فشار خون مفید و منبع آنتی‌اکسیدان‌های مفید زیادی است. انار حاوی پلی‌فنول است که خاصیت ضد التهابی دار دو برای بیماری‌های سرطان پروستات، ریه، پستان و... مفید است. در نتایج آزمایش بالینی مصرف آب انار در بیماران مبتلا به سرطان پروستات که قبلاً برای معالجه سرطان پروستات تحت عمل جراحی یا پرتودرمانی قرار گرفته بودند، رضایت‌بخش اعلام شده است. خواص دیگر انار...

#### تقویت سلامت قلب

آب انار برای کاهش فشار خون بسیار مناسب است، حاوی آنتی‌اکسیدان بیشتری در مقایسه با آب میوه‌های دیگر است، به همین دلیل می‌تواند برای قلب بسیار مفید باشد.

تحقیقات منتشر شده در Clinical Nutrition میزان مصرف آب انار توسط بیماران مبتلا به تنگی شریان کرونید را مورد بررسی قرار داده است و مشخص شد؛ فشار خون و پلاکت افرادی که از آب انار استفاده کردند به ترتیب بیش از ۱۲ و ۳۰ درصد کاهش یافت.

#### تسکین استئوآرتریز

انار با کاهش التهاب غضروف می‌تواند نقش محافظتی در بیماری استئوآرتریز که یکی از شایع‌ترین اختلالات اسکلتی عضلانی است، داشته باشد.

#### تقویت سیستم ایمنی

آب انار دارای خواص ضد باکتری و ضد میکروبی قدرتمندی است که به مبارزه با ویروس‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند.

#### افزودن بر این، آثار ضد میکروبی انار سبب شده است که به طور موثری مانع از انتقال HIV شود.

#### هضم ساده غذا

فیبر موجود در انار کمک می‌کند تا عملکرد روده‌ها سالم بماند. انار به کاهش احتمال بروز بیماری «کرون» که از بیماری‌های التهابی روده است، کمک می‌کند.

#### بهبود حافظه

پلی‌فنول‌های موجود در آب انار دارای آثار محافظتی بر سیستم عصبی است. محققان دریافتند که در افراد مبتلا به اختلالات حافظه با مصرف یک فنجان آب انار در روز به طور قابل توجهی علایم حافظه کلامی و بینایی‌شان بهبود یافته است. برخی از شواهد علمی از مطالعات حیوانی نشان می‌دهد؛ انار می‌تواند به مبارزه با بیماری آلزایمر کمک کند.

#### خواص پوست انار

انار سرشار از ویتامین C است. ویتامینی بسیار حیاتی برای سلامت پوست. انار

آنتی‌اکسیدان بسیار زیادی دارد که از پیری زودرس پوست جلوگیری می‌کند و چین و چروک را کاهش می‌دهد.

#### شادابی پوست با ماسک پوست انار

دو قاشق غذاخوری پودر پوست انار را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو و عسل خوب ترکیب کنید و ماسک را روی صورت و گردن خود به صورت یک‌دست بمالید و ۱۵ دقیقه صبر کنید و بعد با آب ولرم شست‌وشو دهید. این ماسک صورت می‌تواند لک‌های تیره پوست را از بین ببرد و به رنگدانه‌های پوست کمک کند تا پوست روشن شود.

#### خواص هسته انار

روغن هسته انار برای درمان آگزما و همچنین درمان پسوریازیس یکی از روش‌های شناخته شده است. روغن‌های گیاهی طبیعی مثل روغن بادام شیرین، روغن هسته انار، مزایای زیادی برای پوست دارد و با خاصیت آبرسانی و نرم‌کنندگی بالا با خشکی پوست و آگزما مبارزه می‌کند.

#### سلامت

### خوراکی‌هایی که به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو قرار دهید

این روزها در بسیاری از خانه‌ها، مایکروویو، به وسیله‌ای ضروری در زندگی روزمره تبدیل شده است. کارایی انسان و البته عملکرد سریع آن باعث شده است میزان استقبال از این وسیله طی سال‌های اخیر افزایش زیادی پیدا کند اما آیا از موارد ممنوعیت استفاده از این وسیله اطلاعی دارید و می‌دانید چه خوراکی‌ها یا وسایلی را به هیچ عنوان نباید داخل مایکروویو قرار دهید؟

#### تخم مرغ با پوست

تخم مرغ خام یا حتی آب‌پز را به هیچ عنوان با پوست داخل مایکروویو قرار ندهید. چرا که این کار باعث ترکیدن پوسته آن در زمان فعالیت مایکروویومی شود و می‌تواند افزون بر کثیف کردن مایکروویو، خطراتی را نیز برای شما داشته باشد. در عوض می‌توانید برای پخت تخم مرغ، آن را بشکنید و داخل کاسه کوچک مناسبی که می‌تواند داخل مایکروویو برود، بریزید و آن را با چنگال کمی هم بزنید و بعد داخل مایکروویو بگذارید.

#### لفل تند

گذاشتن فلفل‌های تند داخل مایکروویو و حرارت دادن آن هر چند باعث کثیفی این وسیله نمی‌شود و در ظاهر نیز خطری ندارد اما می‌تواند شما را به درگیری بیندازد که فکرش را هم نمی‌کنید. فلفل‌های تند، حاوی ماده‌ای به نام کپسایسین هستند که با حرارت دیدن داخل مایکروویو، به صورت گاز آزاد می‌شوند. باز کردن در مایکروویو و استنشاق این گاز می‌تواند باعث سوزش چشم و حتی سوختگی خفیف چشم و گلو شود.

#### انگور و کشمش

اگر انگور یا پتان نزدیک به خراب شدن هستند و در فکر خشک کردن آن‌ها و تبدیل‌شان به کشمش هستید، لطفاً دور مایکروویو را خط بکشید. قرار دادن انگور یا حتی خود کشمش داخل مایکروویو می‌تواند به سوختن آن‌ها یا ترکیدن پوسته میوه‌ها و کثیف کردن این وسیله منجر شود. البته این تمام ماجرا نیست و گاهی اوقات ممکن است باعث خراب شدن مایکروویو نیز شود.

#### آب

شاید گرم کردن آب داخل مایکروویو، ترکیبی بی‌خطری به نظر برسد البته واقعیت این است که موارد سوختگی گزارش شده بعد از گرم کردن آب، کم نیست. اما چرا بسیاری از افراد با گرم کردن آب داخل مایکروویو به مشکل بر می‌خورند. زمانی که آب خالص داخل لیوان بلور یا سرامیک در مایکروویو گرم می‌شود، حباب‌های هوای آن طی فرایند گرم شدن خارج نمی‌شود. زمانی که فرد لیوان آب را بر می‌دارد، به واسطه حرکت لیوان، این حباب‌های حبس شده به ناگهان خارج و باعث فوران آب داغ می‌شود. برای پیشگیری از این موضوع، بهتر است آب را در زمان‌های کوتاه و به دفعات، گرم کنید و در حد فاصل آن، یکی دوبار آن را هم بزنید.

#### دانستنی‌ها

#### بانوان

### با عصبانیت دوران بارداری چه کنیم؟

با شروع دوران بارداری، زنان احساسات جدیدی را تجربه خواهند کرد که افزون بر حس خوشایند مادر شدن، ممکن است خشم و هیجان غیرمنتظره‌ای هم برایشان رخ دهد که از ناتوانی کنترل آن رنج ببرند. اصلی‌ترین علت عصبانیت و خشم مادران باردار مربوط به تغییرات هورمونی است. این تغییرات هورمونی ممکن است باعث زودرنجی و حساس شدن آن‌ها شود به طوری که هر چیز کوچکی آن‌ها را به شدت عصبانی کند. افزون بر نوسانات هورمونی، عواملی چون ترس از وضعیت جنین و شرایط پیش‌رو، نگرانی از آینده، احساس نابرابری در خانه و محل کار و سستی‌های دوران بارداری از جمله خستگی، تهوع و دردهای جسمی نیز باعث تنش و افزایش عصبانیت زنان باردار می‌شود.

#### چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟

از روش‌های آرامش‌بخش کمک بگیرید: هرگاه احساس اضطراب و خشم داشتید نفس عمیق بکشید و یک لیوان آب‌خنک بنوشید و چند دقیقه قدم بزنید. با انجام یک سری حرکات خودآرام‌کننده، استراحت و خواب کافی هم نقش به‌سزایی در حفظ آرامش درونی شما دارد. دعا و آرایش هم با تأثیرات مثبت روانی به خوبی می‌تواند به شما در کنترل خشم‌تان کمک کند.

#### احساسات خود را مدیریت کنید

ابتدا وضعیت تازه خود را به عنوان خانمی باردار بپذیرید و به قضاوت دیگران اهمیت ندهید. درگام بعدی فهرستی از عوامل استرس‌زا و نگرانی‌های روزمره‌تان تهیه کنید تا شناخت بهتری از شرایط خود داشته باشید و بتوانید واکنش‌هایتان را پیش‌بینی کنید. از درگیر شدن با اعضای خانواده بپرهیزید و مسائل بی‌اهمیت را کنار بگذارید.

#### با همسر‌تان صحبت کنید

هیچ چیز آرامش‌بخش‌تر از این نیست که نزدیک‌ترین فرد زندگی‌تان شما را درک کند. پس به جای بحث و دعوا با همسر‌تان، شرایط موجود را برایش توضیح دهید و او کمک‌خواهد. داشتن مکالمه‌ای صادقانه با همسر‌تان اغلب می‌تواند دیدگاه‌شمارا تغییر دهد.

#### سبک زندگی سالم داشته باشید

مطمئن شوید رژیم غذایی درست و استراحت کافی دارید. با ورزش کردن احساس مثبتی را تجربه خواهید کرد. با افزایش سطح انرژی‌تان بسیاری از مشکلات جسمی از جمله یبوست و کمر درد که خشم‌شمارا به دنبال خواهد داشت، برطرف می‌شود. برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید و از خانواده برای انجام کارهایتان کمک بگیرید.

#### ذهن‌تان را از افکار منفی دور کنید

بدترین چیزی که عصبانیت‌شمارا شدت می‌بخشد نگرانی و فکر و خیال‌های منفی در باره وضعیت خود و فرزندان است. سعی کنید به آینده امیدوار باشید و خود را با افکاری مثل در خطر افتادن وضعیت جنین یا زایمان زودرس یا مواردی که از آن ترس دارید، آزار ندهید. نگرانی‌هایتان را کنار بگذارید. تمام این نگرانی‌ها در برابر لذت مادر شدن، مواردی کوچک و بی‌اهمیت هستند.

#### با رویا پردازی آشتی کنید

خود را مادری شاد و سالم تصور کنید که از لحظه لحظه بدن‌یا فرزندش لذت می‌برد. تخیلات و رویاهایی که از آینده کودک و نقش مادری خودتان دارید، کمک می‌کند تا احساسات‌تان متعادل شود. بی‌شک احساس شادی و امید به فردایی روشن، بهترین راه‌هایی از ترس و خشم امروزتان خواهد بود.

#### از یک روان‌شناس مشورت بگیرید

اگر بی‌دلیل و بیش از حد خشمگین می‌شوید و مدیریت خشم برایتان دشوار است با یک مشاور صحبت کنید و از راهنمایی‌های او استفاده کنید.

منابع: چطور / بیتوته / مادر شو

#### کودک

### از هر ۱۰ کودک ایرانی ۸ کودک دچار کجی پا هستند

از هر ۱۰ کودک ایرانی هشت کودک به دلیل کمبود ویتامین D دچار کجی پا هستند. فرید ایمان زاده دبیر علمی پانزدهمین کنفرانس اورژانس‌ها و بیماری‌های شایع طب کودک‌کان با بیان این مطلب گفت: میزان ویتامین D در برخی مکمل‌ها و مولتی‌ویتامین‌ها کم است؛ ضمن این که بسیاری از کودکان زیر دو سال به آهن، ویتامین D، روی و زینک نیاز دارند؛ البته برخی از کودکان نیاز ندارند اما برای آن‌ها تجویز می‌شود.

وی تأکید بر این که مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها در کشور زیاد است، افزود: حتی برخی پزشکان به اجزای ساختاری مکمل‌ها توجه نمی‌کنند اما آن‌را تجویز می‌کنند.