پرسش و پاسخ

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

دکتر علیرضا نادری
جراح و متخصص چشم

مدتی پیش نقطه کوچک مگس پران یا اجسام شناور در چشمم پدید آمد. اکنون تعداد آن ها به حدی زیاد شده که دیدم را به شدت مختل کرده و زندگی آرام را از من گرفته است. خواهشمندم راهنمایی کنید.

مگس پران در حقیقت سایه کدورت های موجود در مایع زجاجیه است که روی شبکیه می افتد و به صورت یك سایه تیره دیده می شود. این کدورت ها ممکن است ناشی از چسبندگی و ضخیم شدن رشته های زجاجیه، جمع شدن سلول های التهابی در زجاجیه یا خون ریزی در داخل چشم باشد. پس از معاینه کامل و اطمینان از سالم بودن پرده شبکیه و قسمت های خلفی چشم، معمولا نیاز به اقدام دیگری ندارید. باید معاینه دقیق شوید. در صورتی که در معاینه مشکل خاصی نداشتید؛ جای نگرانی نیست. لیزر یاگ در درمان مگس پران برای انهدام کدورت های زجاجیه، عملی سرپایی و موثر است که با استفاده از لیزر نانوپالس، رشته ها و کدورت های زجاجیه از بین می رود. این عمل عوارض اندکی دارد و بیماران از آن بسیار راضی هستند. این لیزر ممکن است نیاز به عمل جراحی را به تاخیر بیندازد یا برطرف کند. با کمک لنز دستگاه لیزر که روی چشم گذاشته می شود، انرژی بسیار کوتاهی آزاد می شود. نکته مهم قابل ذکر این است که انرژی لیزر باعث شکسته شدن کلاژن و مولکول های هیالورونین می شود به طوری که آن را تبدیل به گاز می کند که متعاقبا به داخل چشم جذب می شود. موفقیت این لیزر ۹۰ درصد است. متاسفانه هم اکنون این نوع لیزر در ایران وجود ندارد. مصرف روزی یک عدد کپسول امگا ۳ ممکن است اندکی در تقلیل فلوتر (مگس پران) مناسب باشد که باید برای دو ماه مصرف شود.

بیشتر بدانیم

چه عواملی موجب ضعف بدن می شود؟

وقتی شما فعالیت بدنی زیادی داشته باشید و کمتر به تغذیه و ورزش توجه کنید، بعد از مدتی دچار ضعف عمومی بدن می شوید زیرا در تمام بدن احساس ضعف می کنید به طوری که قادر به انجام فعالیت های روزانه خود نیستید اما بعضی مواقع هم بدون داشتن فعالیت شدید، احساس خستگی می کنید و دلیل اصلی آن را نمی دانید. ممکن است ضعف ما هیچه ناشی از یک مشکل سلامت دیگر باشد، مانند:

۱- کمبود مواد معدنی (الکترولیت ها) که به طور طبیعی در بدن یافت می شوند، مانند کمبود پتاسیم یا سدیم.

۲- عفونت، مانند عفونت دستگاه ادراری یا عفونت تنفسی.

ضعف و بی حالی نشانه چیست؟

کم کاری تیروئید می تواند موجب خستگی ضعف، رخوت، افزایش وزن، افسردگی مشکلات حافظه، یبوست، خشکی پوست نازک شدن موی سر، شکننده شدن ناخن و رنگ زرد پوست شود.

پر کاری تیروئید می تواند موجب خستگی کاهش وزن، افزایش میزان ضربان قلب، تحمل نکردن گرما، عرق ریختن، عصبانیت، ضعف عضلانی و بزرگ شدن تیروئید شود.

میاستنی گراویس، یک اختلال نادر و مزمن است که موجب ضعف و خستگی شدید ما هیچه ها می شود.

سایر علل ضعف

آهن مهم ترین ماده معدنی است که کمبود آن باعث بروز ضعف و بی حالی می شود. اصولا از علایم اولیه کمبود آهن ضعف و بی حالی خستگی مفرط و کاهش قدرت تمرکز و ضعف در کار کردن است. کمبود ویتامین های گروه ب به خصوص ب ۲، ب ۶ و نیاسین در این بین اهمیت بیشتری دارد که با کمبود آن فرد دچار تحریک پذیری و عصبی بودن، ضعف و بی حالی می شود.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

چگونگی انجام صحیح حرکات پلانک از زبان فیزیولوژیست ورزشی

شکم ۶ تکه با چند حرکت ساده!

ورزش

اطرافیان، دوستان و همسایه های من و شما از این دست سوال ها زیاد می کنند که اطراف شکمم چربی جمع شده است، عضلات بدنم خوب است اما افتادگی شکم دارم، چه باید بکنم؟ با مدتی تمرین، افتادگی عضلات شکم کم می شود. شکم صاف با عضلات قوی، حاصل کمی تلاش و زحمت است که به نتیجه آن می ارزد. برای پاسخ به این سوال ها و ارائه تمرینی که به این دسته از افراد کمک می کند، از یکی از کارشناسان کمک گرفته ایم و در ادامه شیوه صحیح انجام حرکات پلانک را با عکس های چگونگی تمرین برایتان می آوریم.

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی

پلانک، حرکتی سخت اما فوق العاده مفید برای تمامی عضلات و به خصوص عضلات شکم است. انجام ۳ تا ۴ ست ۱۵ تا ۳۰ ثانیه ای کافی است تا دردی شیرین و لذت بخش در ناحیه عضلات شکم حس کنید که نشان دهنده تمرین درست و فشار آمدن به عضلات ناحیه شکمی است.

حتما تمرینات با کمک گرفتن از وزن بدن را شنیده اید. تمریناتی ابتدایی و پایه در رشته های ورزشی به خصوص ورزش ژیمناستیک. امروزه این نوع تمرینات که به عنوان تمرینات ایزومتریک در علم تمرین شناخته می شود، بین افراد ورزشکار بسیار استفاده می شود که نام یکی از این حرکات پر طرفدار، پلانک است. حرکت پلانک با درگیر کردن چندین عضله اصلی (سرشانه، شکم، چهار سر ران و سرینی) حرکتی برای کل بدن محسوب می شود.

پلانک انواع متعددی دارد اما سه نوع اصلی آن عبارت است از:

پلانک کف دست یا خط کش

پلانک ساعد

پلانک دو طرف

عملکرد بهتر با میان تنه قوی

عضلات هدف حرکت پلانک، عضلات اصلی میانه بدن است که شامل عضلات عرضی شکمی، عضلات راست شکم، عضلات مایل خارجی شکم و عضلات سرینی می شود.

کاهش چربی شکم با پلانک یا کرانچ

بسیار دیده می شود که افراد در باشگاه ها با کمر درد بسیار برای کاهش چربی شکم خود از انواع حرکات کرانچ استفاده می کنند که با این کار فقط درد کمر و آسیب را بیشتر می کنند. کافی است از حرکت پلانک ساعد استفاده کنند چرا که این حرکت فشاری بر ستون فقرات و لگن ندارد و در کنار تقویت عضلات شکم، تمام عضلات پشت را هم درگیر می کند و باعث تقویت آن ها می شود.

کالری سوزی بیشتر با پلانک

در تمرین، هر چه تعداد عضلات درگیر بیشتر باشد به همان نسبت کالری سوزی هم بیشتر خواهد بود. همان طور که گفتیم پلانک هم از چندین عضله استفاده می کند پس شما چربی سوزی و کالری سوزی بیشتری را نسبت به دیگر حرکات شکم بعد از مدتی می بینید.

وضعیت بدنی استاندارد

مهم ترین بحث در سلامت آناتومیک بدن، حفظ وضعیت بدن است. تمرینات پلانک با تقویت میان تنه باعث می شود بدن وضعیت مناسب را همیشه به درستی حفظ کند چرا که وضعیت درست بدن به شرایط عمومی گردن، شانه ها، سینه و کمر بستگی دارد و این شرایط را می توان با تقویت عضلات شکمی تثبیت کرد.

تعادل بیشتر در میان سالی

آیا تاکنون احساس کرده اید وقتی سعی می کنید روی یک پا بایستید، نمی توانید بیشتر از چند ثانیه با قامت راست بمانید؟

دلیل این اتفاق، این است که بدن انسان در حالت ایستاده دارای یک تعادل دینامیکی است یعنی بدن انسان دایم در حال جلو و عقب رفتن است. حال شما با انجام حرکت پلانک با تقویت عضلات شکم، پشت و تقویت مرکز ثقل بدن، تعادل و عملکردتان در هر نوع فعالیت ورزشی بیشتر خواهد شد.

کاهش فشار عصبی و ذهنی آرام

بسیاری از افرادی که ساعت های متمادی روی صندلی و پشت میز می نشینند، دچار اضطراب و خستگی مفرط می شوند، این خستگی به دلیل ایجاد تنش و فشار روی اعصاب از طریق منقبض بودن عضلات ران و ضعیف بودن عضلات فیله کمر که در نهایت باعث قوز کردن شانه ها می شود، اتفاق می افتد. حال شما با انجام حرکت پلانک به مدت چند دقیقه در روز، هم باعث کشش در عضلات ران می شوید که این کار فشار را از روی عضلات و اعصاب شما برمی دارد و هم با تقویت عضلات پشت به خصوص فیله کمر، از قوز افتادن در شانه ها جلوگیری می کنید.

پلانک دو طرف

پلانک ساعد

پلانک کف دست

بهداشت

عادت هایی که به ناخن هایتان آسیب می زند

حتما شما هم مطالب زیادی درباره ضررهای لاک زدن خوانده اید اما آیا واقعا لاک زدن به ناخن ها آسیب می رساند؟ در ادامه به بعضی عادت های نا صحیح که به ناخن ها آسیب می زند اشاره می کنیم:

بدون دستکش ظرف می شویید

ناخن ها در آب متورم می شوند و پف می کنند که نتیجه آن ورقه ای و ضعیف شدن ناخن هاست. علاوه بر آن، مواد شوینده نیز ناخن ها و پوست دست را خشک می کنند که باز هم به ضررتان است. از این رو، اگر نگران دست هایتان هستید، حتما دستکش بپوشید.

از ناخن هایتان به عنوان وسیله استفاده می کنید

حتما شما هم برای باز کردن در بطری ها از ناخن هایتان کمک می گیرید. اما آیا می دانید که این کار به ضرر ناخن هایتان تمام می شود؟ بهتر است از این پس به جای ناخن از قاشق استفاده کنید، در غیر این صورت پس از مدتی ناخن هایتان تغییر حالت می دهند و شکننده می شوند.

دست هایتان را به خوبی نمی شویید

اگر چه شما دست هایتان را در طول روز چند بار می شویید اما آیا به همان نسبت هم به ناخن هایتان اهمیت می دهید؟ اگر شما هنگام شستن دست ها، ناخن هایتان را نادیده بگیرید، باکتری ها در زیر ناخن هایتان جمع و منجر به بیماری و حتی عفونت می شوند. بنابراین روزی حداقل یک بار زیر ناخن هایتان را با برس تمیز کنید.

آسیبی که لاک در دراز مدت به ناخن ها وارد می کند این است که پیگمنت های موجود در لاک به لایه های بالایی ناخن شما رسوخ و پس از مدتی آن را خشک می کند. از این رو بهتر است هر چند وقت یک بار به ناخن هایتان استراحت دهید و بگذارید که لایه های رویی ناخن تان نفس بکشد.

آشپزی

سالاد

سالاد کلم بروکلی سرشار از پتاسیم و کلسیم

- پیاز خلال شده – یک چهارم فنجان
- کفیر – سه چهارم فنجان
- سس مایونز – یک قاشق غذاخوری
- روغن زیتون – یک قاشق غذاخوری
- پوست رنده شده لیمو – یک قاشق غذاخوری
- فلفل سیاه – نصف قاشق چای خوری
- نمک – به میزان لازم
- سیر خردشده – یک تا ۲ حبه
- کلم بروکلی شسته و خردشده – ۴۵۰ گرم
- کلم قرمز رشته ای آب پز با سرکه – نصف فنجان
- بادام برشته و خردشده – نصف فنجان

در ظرف مناسبی پیاز، سس مایونز، پوست لیمو، فلفل، نمک و سیر را خوب مخلوط کنید. گل های کلم که ریز خردشده را به همراه کفیر به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید. با کلم قرمز و بادام خردشده روی سالاد را تزیین کنید.

خواص

کلم بروکلی خام را می توان سه روز یا بیشتر در یخچال نگهداری کرد. به انواع کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم قمری که شکل ظاهری گل آن ها همانند چلیپا (صلیب) است، سبزیجات چلیپایی گفته می شود. این سبزی ها دارای ترکیبات ضد سرطان بسیار قوی است. مصرف گل کلم، کلم بروکلی و کلم بروکسل احتمال ابتلا به سرطان پروستات و خطر مرگ و میر و عود سرطان سینه را ۲۲ تا ۶۲ درصد کاهش می دهد. کلم بروکلی علاوه بر ویتامین A، املاحی مانند کلسیم و پتاسیم دارد و حاوی اسید فولیک و فیبر است. با داشتن ویتامین سی به جذب آهن کمک می کند و تفت دادن یا کمی پختن آن علاوه بر حفظ مواد از ایجاد بوی نامطبوع ناشی از آب پز کردن آن کم می کند. این سبزی برای مبتلایان به سنگ های ادراری و نقرس مناسب نیست.

سلامت

۳ خوراکی مناسب برای مبتلایان به روماتوئید

شما هم نام آرتریت روماتوئید را زیاد شنیده اید، یک بیماری مزمن، پیش رونده و از بین برنده سیستم ایمنی بدن. این بیماری ناتوان کننده برای همیشه با بیمار می ماند و در زمان هایی عود می کند. برای همین کارشناسان تغذیه خوراکی هایی را برای کاهش درد و التیام التهاب پیشنهاد می کنند.

بهترین غذاها

گشنیز: گیاهی است که به نام جعفری چینی هم شناخته می شود و جالب این که در تمام جهان، از مکزیک تا تایلند، به عنوان بخش مهمی در تهیه غذاهای مختلف محسوب می شود.

زردچوبه

یک ادویه خردلی – زرد رنگ است که در آسیا یافت می شود و از خانواده ریشه زنجبیل است. ماده موثره آن کورکومین نامیده می شود که مشخص شده به کاهش التهابات در سطح سلولی کمک می کند.

زنجبیل

زنجبیل نیز حاوی ترکیباتی است که خاصیت ضدالتهابی دارند اما توجه داشته باشید که زنجبیل می تواند منجر به رقیق کردن عروق خونی شود. پس اگر داروهای رقیق کننده خون مثل کومادین (وارفارین) مصرف می کنید قبل از اضافه کردن زنجبیل به رژیم خود با پزشک مشورت کنید.

آناناس

ساقه این میوه حاوی آنزیمی به نام بروملین است که به کاهش التهاب در استئوآرتریت و آرتریت روماتوئید کمک می کند.

روغن ماهی

در ماهی های سالمون، ساردین و... یافت می شود، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش التهاب و علایم آرتریت روماتوئید کمک می کند. در مطالعه ای روی افراد بزرگ سال سالم مشخص شد مکمل روغن ماهی، اضطراب و التهاب را کاهش می دهد. پس سعی کنید هفته ای دو بار از ماهی های چربی مثل سالمون یا مکمل های روغن ماهی استفاده کنید.