

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

درباره التهاب و سوزش چشم

دکتر سعید یادگاری

متخصص چشم

● چشم‌هایم همیشه قرمز است و پلک‌هایم ملتهب به چشم‌پزشک مراجعه کردم. دلیل خاصی برای آن پیدا نکردم. البته به‌روز آسه چشمی مشکوکم. لطفاً در باره این بیماری توضیح دهید؟

روز آسه چشمی (Ocular rosacea) عارضه‌ای است که باعث التهاب پلک‌های می‌شود. این بیماری افراد مبتلا به آکنه روز آسه را درگیر می‌کند؛ آکنه روز آسه عارضه‌ای است که سرخ شدن و گرگرفتن صورت مشخصه اصلی آن است. علایم دیگر آکنه روز آسه چشمی به شرح زیر است: درد، حساسیت به نور و تاری دید در موارد شدید.

● درباره درمان سوزش چشم توضیح دهید. سوزش چشم، با توجه به علت اصلی عارضه در مان می‌شود. برای مثال اگر عفونت باکتریایی علت سوزش چشم باشد، پزشک قطره آنتی‌بیوتیک را برای در مان عفونت تجویز می‌کند. در مان اغلب با هدف کاهش خشکی چشم انجام می‌شود. ۱- پاک کردن لبه‌های پلک، نزدیک ریشه مژه‌ها با استفاده از آب ولرم و پاک‌کننده ملایم؛ بیمار می‌تواند چشم را بعد از شست و شو با ضربات ملایم خشک کند. ۲- استفاده از قطره مرطوب‌کننده برای کاهش قرمزی چشم و راحت تر شدن چشم؛ چشم‌پزشک قطره اشک مصنوعی را برای خشکی بسیار شدید تجویز می‌کند. ۳- قرار دادن کمپرس گرم روی چشم‌ها؛ برای تهیه کمپرس گرم کافی است حوله نرم تمیزی را در آب گرم خیس کنید و آن را روی چشم‌های‌تان بگذارید. ۴- مصرف قرص یا قطره آنتی‌هیستامین؛ برای کاهش آثار واکنش‌های آلرژیک چشم این داروها را می‌توانید بدون نسخه از داروخانه تهیه کنید. ۵- مصرف مکمل‌هایی مانند روغن ماهی و بذر کتان؛ این مکمل‌ها عوارض خشکی چشم را کاهش می‌دهد همچنین برای بیماران مبتلا به روز آسه چشمی نیز مفید است. نوشیدن آب فراوان در طول روز چشم‌ها را مرطوب نگه می‌دارد و خشکی چشم را کاهش می‌دهد. استراحت دادن به چشم‌ها هنگام کار با رایانه، خشکی و سوزش چشم را کاهش می‌دهد. از عینک آفتابی برای محافظت از چشم‌ها در برابر نور ماوراء بنفش و جلوگیری از سوزش بیشتر استفاده شود. جراحی در موارد نادر و خشکی بسیار شدید چشم ضرورت می‌یابد؛ برای مثال جراح در پوش را در مجاری اشکی قرار می‌دهد تا اشک از چشم خارج نشود.



راه‌های پیشگیری از فساد انواع مواد غذایی

نگهداری مواد غذایی نکاتی دارد که هر خانم خانه‌داری برای جلوگیری از فساد باید بداند

تخم مرغ: تخم مرغ‌ها را در جعبه کاغذی اصلی آن و در محلی خنک نگهداری کنید.

پنیر: پنیر را در کاغذی نازک و مومی پیچید و آن را درون کیسه پلاستیکی بگذارید و در کیسه رانیندید. حتماً پنیر را در یخچال نگهداری کنید.

شیر: شیر را در دمای مناسب در عقب‌ترین قسمت یخچال نگهداری کنید تا با هوای گرم تماس نداشته باشد.

غذا: باقی مانده غذا را باید سریع سرد کنید. غذا را داخل چند ظرف با عمق کم نگهداری کنید تا زودتر سرد شود.

حبوبات: حبوبات خشک را از رطوبت، نور مستقیم آفتاب یا نور و گرمای زیاد دور کنید. قرار دادن حبوبات در ظرف‌های پلاستیکی یا شیشه‌ای در بسته و اضافه کردن مقدار کمی نمک بهترین حالت برای نگهداری حبوبات است.

برنج: جایی که برنج را در آن انبار می‌کنید باید خشک و خنک و به دور از آفتاب باشد. بهتر است برنج‌های خود را در سط‌های پلاستیکی نگهداری نکنید. می‌توانید لابه لای برنج، نمک یا حبه‌های سیر قرار دهید. اگر برنج شیشک‌زد، پارچه بزرگ و تمیزی را زیر نور آفتاب و در محلی دور از گرد و خاک پهن کنید و برنج را روی آن بریزید.

گوشت: باید به سرعت آن را در یخچال گذاشت. در مرحله پاک کردن و برش دادن گوشت به قطعات کوچک‌تر، ابتدا باید دست‌ها، چاقو و تخته برش گوشت را با آب گرم و ماده شوینده با دقت بشوییم و سپس در مدت زمان کوتاهی گوشت را برش دهیم. گوشت نباید در مرحله قبل از انجماد بیش از دو ساعت در دمای اتاق قرار بگیرد. در دمای منهای ۱۸ درجه سانتی‌گراد در فریزرهای خانگی می‌توان گوشت را به مدت شش ماه نگهداری کرد اما هر چه این زمان کوتاه‌تر باشد، کیفیت گوشت

بتر خواهد بود. «مارتا استوارت» مدیر انجمن خانه‌داری مارتا و سردبیر مجله خانه‌داری living، نکات زیر را پیشنهاد می‌کند:

● همیشه در یخچال دو بخش متفاوت را به غذاهای خام و پخته اختصاص دهید و از قرار دادن دو نوع غذا در کنار هم بپرهیزید. این کار مانع از فساد غذای پخته شده می‌شود.

● هرگز سبزی‌ها را در کنار انواع گوشت ها قرار ندهید. گاهی ممکن است آلودگی ها و باکتری‌های موجود در سبزی موجب فاسد شدن گوشت شود.

● گوشت قرمز، مرغ و ماهی را درون کیسه پلاستیکی یا درون یک بشقاب قرار دهید تا آب آن روی مواد غذایی دیگر نریزد و موجب فساد و آلودگی خوراکی‌ها نشود.



سلامت

از ناخن‌های خود مراقبت کنید

ناخن‌ها در واقع شکل دیگری از پوست هستند که از یک پروتئین سخت به نام کراتین ساخته شده‌اند. شما بانوان با حفظ و مراقبت از ناخن‌های خود می‌توانید از زیبایی دستان خود رضایت داشته باشید اما سلامتی و بهداشت ناخن‌ها صرف نظر از زیبایی، نشانگر سلامت جسم و درون شماست. در بسیاری از موارد، تغییر شکل، رنگ، قوام و... در ناخن‌ها، می‌تواند نشانه بروز بیماری‌های جدی در دیگر اعضای بدن باشد بنابراین لازم است ناخن‌ها را تمیز نگه دارید و پس از فعالیت در بیرون از منزل، دست شویی رقتن، قبل و بعد از غذا خوردن، دست‌ها را با آب و صابون کاملاً بشوید تا کثیفی و آلودگی در زیر ناخن‌ها جمع نشود و سلامت آن‌ها به خطر نیفتد. برای داشتن ناخن‌های سالم و زیبا به این نکات دقت کنید:

- ۱- هنگام انجام کارهای منزل به ویژه شستن ظرف‌ها و باغبانی از دستکش استفاده کنید.
- ۲- بیشتر از سوهان نرم و لطیف به جای ناخن‌گیر استفاده کنید، چرا که سوهان آسیب کمتری به بافت ناخن وارد می‌کند و از فرورفتن گوشه آن در گوشت پیشگیری می‌کند.
- ۳- از مواد شوینده ملایم برای شست و شوی دست‌ها استفاده کنید و پس از هر بار شستن، کرم و لوسیون‌های مناسب دست و ناخن مصرف کنید تا از خشک شدن آن‌ها جلوگیری شود.
- ۴- از ناخن‌ها به عنوان ابزار استفاده نکنید؛ مانند بیرون آوردن منگنه!
- ۵- از رژیم غذایی متعادل شامل (سبزیجات تازه، میوه، حبوبات و غذاهای حاوی بیوتین مانند تخم مرغ مفید) استفاده کنید.
- ۶- با ناخن‌های خود به مایمست رفتار و هنگام پاک کردن لاک از پدهای فاقد استون استفاده کنید و فشار زیادی به ناخن‌ها وارد نکنید تا آسیبی به بافت ناخن نرسد.

● اختلال ناخن‌ها را جدی بگیرید

لکه‌های سفید رنگ: علت آن می‌تواند صدمه به ماتریکس ناخن یا کمبود روی باشد، اما به مرور زمان ناپدید می‌شود.

عفونت‌ها: عامل آن می‌تواند باکتری یا قارچ باشد که در هر دو صورت باید به پزشک مراجعه کرد.

شیارهای روی ناخن: این شیارها اغلب ارثی هستند اما اگر یک باره روی ناخن‌ها آشکار شوند، می‌تواند به علت ضربه یا پیری، روماتیسم یا بیماری‌های کلیه باشد.

حفره روی ناخن: علت آن اگر مایا ضربه است.

قاشقی شکل شدن ناخن: علت آن کم کاری تیروئید، کمبود آهن و کم خونی است.

تردی و شکنندگی ناخن: به علت اختلال در جریان خون، کمبود ویتامین‌های A, B6, C, نیاسین، کمبود کلسیم و کم آبی است.

منابع: پزشکان بدون مرز و مردمان

آیا جوشاندن شیر باعث از بین رفتن کلسیم آن می‌شود؟

شیر یکنواخت می‌شود. چربی شیر به صورت گویچه‌های یکنواخت و خیلی ریز در می‌آید. وقتی شیر را بی حرکت می‌کنید، یک قسمت اش چرب و سنگین است. قسمت دیگر سبک است که قسمت آبکی آن است. در قدیم شیر هموئیزه نبود بنابراین چربی آن بالا می‌آمد. لزومی ندارد شیر را زیاد حرارت بدهید، چون مواد مغذی اش را از دست می‌دهد.

استفاده می‌کنند. در تولید ماست هم طبق استاندارد، مقداری شیر خشک نمی‌شود. جوشاندن شیر تأثیری روی کلسیم آن ندارد. اگر در جایی هستید که به هیچ وجه دسترسی به شیر باستوریزه ندارید، شیر را بجوشانید. شیر را روی حرارت هم بزنید، وقتی جوش آمد، حرارت را قطع کنید. اگر در جایی اتفاقی افتاده باشد و شیر مایع کم باشد، مثلاً در بلایای طبیعی، شیر خشک را مثل شیر

اصولاً گرم کردن شیر مشکل ندارد اما بیش از حد گرم کردن آن توصیه نمی‌شود. جوشاندن شیر تأثیری روی کلسیم آن ندارد. اگر در جایی هستید که به هیچ وجه دسترسی به شیر باستوریزه ندارید، شیر را بجوشانید. شیر را روی حرارت هم بزنید، وقتی جوش آمد، حرارت را قطع کنید. اگر در جایی اتفاقی افتاده باشد و شیر مایع کم باشد، مثلاً در بلایای طبیعی، شیر خشک را مثل شیر

چند یادآوری برای نذری‌های ماه محرم و مجالس عزاداری

پیشنهاد می‌کنیم نگاه متفاوتی به این قضیه داشته باشید و در نوع استفاده از این ظرف‌ها تجدید نظر کنید. قطعاً فرهنگ سازی که از مجالس مذهبی شروع شود مخاطبان زیادی را جذب می‌کند و به مرور از تولید زباله‌های آسیب رسان به محیط زیست هم می‌کاهد. به همین منظور چند پیشنهاد را در ادامه ارائه می‌دهیم:

ظرف غذا میل کنند. آدابی که بسیاری از ما از یادمان رفته است و چه بسا باعث همدلی و مهربانی و گذشت بیشتر می‌شود. اگر قرار است غذا را بیرون بدیم می‌توان از عزاداران درخواست کرد که ظرف را برگردانند.

● به جای سفره‌های یک بار مصرف از سفره‌های پارچه‌ای استفاده کنید که شست و شوی آسانی هم دارد.

● اگر قرار است غذایی تهیه شود بهتر است میزان کمتر اما کیفیت بهتر



مخصوص به خود همراه داشته باشد؟ یا قاشق و چنگال که نه سنگین است نه جای زیادی می‌گیرد؟

● استفاده از ظرف یک بار مصرف را به حداقل برسانید پذیرایی ناهار یا شام و صبحانه را در ظرف‌های معمولی حتی اگر یک دست هم نباشد بر این ظرف‌ها ترجیح دهید.

● حتی می‌توانید از سینی‌های بزرگ کمک بگیرید تا افراد عزادار دور هم بنشینند و از یک

● در بسیاری از اماکن که مراجعه کنندگان گشت خود را در می‌آورند، آن‌ها را داخل یک پلاستیک می‌گذارند. بعد هم این پلاستیک‌ها روی هم انباشته و به سطل زباله سرازیر می‌شود، در حالی که می‌توان از کیسه‌های برزنتی قابل شست و شو استفاده کرد و داخل آن را با دوخت یا چسب خیاطی از هم جدا کرد تا دو لنگه کش در تماس با یکدیگر کیف نشود.

● از چند سطل برای تفکیک زباله

استفاده کنید تا خشک و تر با هم قاطی نشود و تفکیک زباله را از همان شب اول مدیریت کنید تا به صورت یک رفتار پذیرفته شود.

● برای پذیرایی چای هم از استان‌های چینی همراه با کشمش و خرما استفاده کنید. اگر هم دمنوش‌های گیاهی مانند استوفودوس و بابونه را هر چند شب یک بار به جای چای سیاه استفاده کنید بهتر است.

● به نظر شما اشکالی دارد که هر فرد لیوانی



گلت مرغ و قارچ با طعم پیازچه

- در یک کاسه مناسب تکه‌های مرغ را ریز خرد یا چرخ کنید. آن‌ها را داخل ظرف غذا ساز هم می‌توانید بریزید تا کاملاً خرد شود.
- سیب‌زمینی پخته را هم کاملاً له کنید. بعد آن را داخل کاسه بریزید و با مرغ خوب مخلوط کنید.
- قارچ‌های خرد شده را با جعفری خرد شده، پیازچه خرد شده، زردچوبه و به میزان لازم نمک و فلفل داخل کاسه بریزید.
- بهتر است مواد را ریز خرد کنید. تخم مرغ‌ها را اضافه و همه مواد را خوب با هم مخلوط کنید. مقداری از مواد را بچشید و در صورت نیاز مقدار بیشتری نمک بیفزایید.
- در یک تابه مقداری روغن بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس مقداری از مایه را بردارید و داخل روغن بریزد. حرارت را کم و صبر کنید تا یک طرف سرخ شود، سپس طرف دیگر را برگردانید. این غذا را به شکل کوکو هم می‌توانید آماده کنید.

- سینه مرغ پخته
- سیب‌زمینی پخته
- پیازچه خرد شده
- جعفری خرد شده
- زردچوبه
- تخم مرغ
- قارچ ریز خرد شده
- روغن، نمک و فلفل