

چشم‌ت سلامت!

حفظ سلامت چشم در برابر آسیب‌ها بسیار ضروری و در عین حال بسیار ساده است. اما

چیزی از این راه‌ها می‌دانید یا چند بار این راه‌های ساده را امتحان کرده‌اید؟



فائزه مهاجر | مترجم

آیا می‌دانستید نیمی از مشکلات بینایی و از دست دادن بینایی قابل پیشگیری است؟ تشخیص و درمان زودهنگام در بیماری‌های چشم بسیار مهم است، همان طور که حفظ یک سبک زندگی سالم هم بسیار مهم است. اما این دقیقاً به چه معناست؟ در مطلب امروز به کمک ترجمه مقاله‌ای از سایت webmd به بررسی راهکارهایی پرداختیم که در عین سادگی بسیار اثربخش هستند و با انجام آن‌ها در هر روز می‌توانید از چشمان خود محافظت کنید. با ما همراه باشید.

۱ تغذیه مناسب داشته‌باشید

سلامت چشم با تغذیه مناسب شروع می‌شود. مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳، لوتئین، روی و ویتامین‌های E و C می‌توانند به جلوگیری از مشکلات بینایی مرتبط با افزایش سن مانند دژنراسیون ماکولا (که دیدن اشیای روبرو را برای شما دشوار می‌کند) و آب مروارید (لکه‌های کدر روی عدسی چشم) کمک کنند. سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم پیچ، کاهو و کلم برگ، کلم بروکلی و کلم بروکسل، ماهی‌های چرب، سبزیجات رنگارنگ، تخم مرغ، آجیل، لوبیا و سایر منابع پروتئین غیر گوشتی، مرکبات، غذاهای غنی از روی مانند نخود و ماست از جمله مواد غذایی هستند که مواد مورد نیاز برای سلامت چشم را تامین می‌کنند.

۲ ورزش را دست کم نگیرید

حتماً ورزش کنید مگر این که پزشک‌تان

تغذیه

آبرسانی به بدن و تاثیر آن بر عملکرد مغز



المیرا زمانی | روزنامه نگار سلامت

آب یکی از اصلی ترین و حیاتی ترین عناصر برای بدن انسان است. بدن ما حدود ۶۰ درصد آب دارد و این مایع ارز شمند نقش بسیار مهمی در سلامت و عملکرد در ست تمام اعضای بدن به‌ویژه مغز ایفا می‌کند. شاید کمتر کسی بداند که کم‌آبی بدن می‌تواند تاثیر مستقیم و قابل توجهی روی کارکرد مغز داشته باشد.

• چرا آب برای بدن مهم است؟

آب به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند، مواد را از بدن خارج و به حمل و نقل مواد مغذی به سلول‌ها کمک می‌کند. همچنین سیستم‌های حیاتی بدن را روان و سالم نگه می‌دارد. بدون آب کافی، تمام این فرایندها مختل می‌شوند و بدن نمی‌تواند درست کار کند. مغز حدود ۷۵ درصد آب دارد و برای حفظ عملکرد بهینه اش به مقدار کافی آب نیاز دارد. وقتی بدن دچار کم‌آبی می‌شود، مغز نمی‌تواند به خوبی پیام‌ها را پردازش کند. مطالعات نشان داده‌اند حتی کم‌آبی خفیف (حدود ۱ تا ۲ درصد وزن بدن) می‌تواند باعث کاهش توجه، حافظه کوتاه مدت و توانایی حل مسئله شود. کم‌آبی



همچنین می‌تواند باعث سردرد، خستگی و کاهش تمرکز شود. این یعنی وقتی آب کافی ننوشیم، کارایی مغزمان پایین می‌آید و ممکن است در کارهای روزمره مثل مطالعه، کار یا رانندگی دچار مشکل شویم.

• چگونه مقدار آب باید بنوشیم؟

نیاز روزانه آب برای هر فرد متفاوت است و به عوامل مختلفی

مانند سن، وزن، فعالیت بدنی، دمای محیط و سلامت کلی بدن بستگی دارد. اما به طور کلی، نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز توصیه می‌شود. همچنین مصرف میوه‌ها و سبزیجات که حاوی آب هستند به تامین آب بدن کمک می‌کند.

• چگونه بفهمیم کم‌آبی داریم؟

نشانه‌های کم‌آبی شامل احساس تشنگی، خشکی دهان، کاهش ادرار، ادرار تیره رنگ، خستگی و سرگیجه است. اگر این نشانه‌ها را داشتید، بهتر است فوری آب بنوشید و به میزان مصرف مایعات خود توجه بیشتری کنید. با انجام نکات ساده‌ای می‌توان آبرسانی مناسبی به بدن داشت:

- همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید و در طول روز جرعه جرعه بنوشید.
- از نوشیدنی‌های کافئین دار مثل قهوه و چای زیاد استفاده نکنید چون ممکن است باعث دفع بیشتر آب شوند.
- در هوای گرم یا هنگام فعالیت بدنی زیاد، میزان آب مصرفی را افزایش دهید.
- از خوردن غذاهای خیلی شور پرهیز کنید چون باعث افزایش تشنگی و کم‌آبی می‌شوند.

آشنایی من

ترفند

باید‌ها و نباید‌های تخم مرغ عسلی

ما ایرانی‌ها اغلب تخم مرغ به صورت نیم‌پند (عسلی)، پخته (آب‌پز)، نیم‌رو و املت می‌خوریم. اما آیا خوردن تخم مرغ نیم‌پند یا نیم‌پخته برای سلامت ضرر دارد؟ تخم مرغ عسلی برای همه مجاز است؟

• چگونه تخم مرغ را سلامت‌تر بپزیم؟

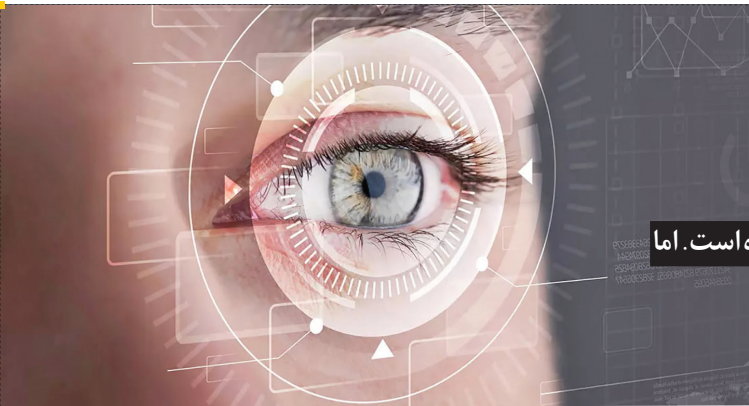
یکی از نگرانی‌های عمده در باره خوردن تخم مرغ نیم‌پز، خطر ابتلا به عفونت سالمونلاست، سالمونلا نوعی باکتری است که می‌تواند باعث مسمومیت غذایی شود. برای کاهش خطر، همیشه از تخم مرغ‌های تازه، تمیز و ترجیحاً پاستوریزه (تخم مرغ پاستوریزه محصولی است که در طی حرارت دهی به تخم مرغ و حذف باکتری‌های آن تولید می‌شود) استفاده کنید. قبل از جوشاندن، پوسته آن را کاملاً بشوئید (اگر چه برخی نظریه کاملاً مخالف این دارند) و مطمئن شوید که سفیده تخم مرغ کاملاً پخته شده.

• بهترین روش خوردن تخم مرغ کدام است؟

بین انواع روش‌های مختلف آماده سازی

• چه کسانی نباید تخم مرغ عسلی بخورند؟

مصرف تخم مرغ نیم‌پند یا عسلی برای زنان باردار، کودکان خردسال، سالمندان یا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند توصیه نمی‌شود. برای این گروه‌ها، تخم مرغ کاملاً پخته شده انتخاب ایمن‌تری برای جلوگیری از عفونت‌های احتمالی است.



با تلفن همراه، فشار خون مان را اندازه‌گیری می‌

به تازگی چند اپلیکیشن دیدم که ادعا می‌کنند بدون دستگاه فشار خون و با استفاده از تلفن همراه می‌توانند فشار خون را به دست بیاورند. می‌شود فشار خون را این طور به دست آورد؟ نظر علم درباره این موضوع چیست؟

با گسترش فناوری‌های تلفن همراه، اپلیکیشن‌های متعددی با ادعای اندازه‌گیری فشار خون بدون نیاز به دستگاه‌های سنتی فشارسنج وارد بازار شده‌اند. این اپلیکیشن‌ها اغلب از طریق دوربین و فلش گوشی‌های هوشمند به تحلیل تغییرات جریان خون در انگشت کاربر می‌پردازند.

• اپلیکیشن‌های تلفن همراه چگونه فشار خون می‌گیرند؟

اپلیکیشن‌های اندازه‌گیری فشار خون معمولاً از روش فوتوپلتیسموگرافی (PPG) استفاده می‌کنند. در این روش، نور از طریق پوست تابانده شده و میزان نور بازتابیده شده توسط سنسور دریافت می‌شود. تغییرات در میزان نور بازتابیده شده، نشان‌دهنده تغییرات حجم خون در عروق است. سپس، الگوریتم‌های پیچیده‌ای این داده‌ها را تحلیل کرده و فشار خون را تخمین می‌زنند.

• اعتبار علمی و دقت

محدودیت‌های فناوری | تنوع در نوع و کیفیت دوربین‌ها و سنسورهای موجود در تلفن‌های همراه مختلف، می‌تواند منجر به تفاوت‌های قابل توجه در دقت اندازه‌گیری شود. همچنین شرایط محیطی مانند نور محیط، دما و حرکت کاربر می‌توانند بر دقت سنسورها تأثیر بگذارند.

مطالعات بالینی | مطالعات متعددی دقت این اپلیکیشن‌ها را در مقایسه با دستگاه‌های فشار خون استاندارد مورد بررسی قرار داده‌اند. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که دقت این اپلیکیشن‌ها معمولاً پایین‌تر از دستگاه‌های سنتی است و نمی‌توان به آن‌ها به عنوان یک روش دقیق برای تشخیص و پیگیری فشار خون بالا اعتماد کرد. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که این اپلیکیشن‌ها ممکن است در شرایط خاص و برای افراد خاصی دقت قابل قبولی داشته باشند، اما این نتایج هنوز قطعی نیستند و نیاز به تحقیقات بیشتری دارند.

• دیدگاه سازمان‌های معتبر پزشکی

سازمان‌هایی مانند انجمن قلب آمریکا (AHA) و انجمن فشار خون اروپا (ESH) هنوز این اپلیکیشن‌ها را به عنوان جایگزینی برای دستگاه‌های فشار خون استاندارد تایید نکرده‌اند. این سازمان‌ها توصیه می‌کنند که برای اندازه‌گیری دقیق فشار خون، از دستگاه‌های معتبر و تایید شده استفاده شود. بر اساس شواهد موجود، اپلیکیشن‌های اندازه‌گیری فشار خون با تلفن همراه بدون دستگاه، هنوز نمی‌توانند به عنوان یک روش دقیق و قابل اعتماد برای تشخیص و پیگیری فشار خون بالا مورد استفاده قرار گیرند. این اپلیکیشن‌ها ممکن است به عنوان یک ابزار کمکی برای پیگیری روند تغییرات فشار خون و یادآوری زمان مصرف دارو مفید باشند، اما نباید به عنوان جایگزینی برای دستگاه فشار خون و یا مشورت با پزشک در نظر گرفته شوند. توصیه می‌شود که برای اندازه‌گیری دقیق فشار خون، از دستگاه‌های فشار خون بازاری معتبر و تایید شده استفاده شود و در صورت وجود هر گونه نگرانی در باره فشار خون، با پزشک مشورت شود.

بیشتر بدانیم

خلاص شدن از گرفتگی‌های قاعدگی با راه‌های کاربردی

گرفتگی عضلات به‌خصوص شکم و کمر یکی از مشکلات خانم‌ها در دوران پیش از قاعدگی و قاعدگی است. امروز به کمک سایت webmd راهکارهایی را برای آرمتر شدن این دردها در اختیار تان خواهیم گذاشت.



• آب، آب، آب

هیدراته ماندن مستقیماً گرفتگی عضلات شمار امهار نمی‌کند، اما کم‌آبی می‌تواند به نفخ کمک کند که باعث بدتر شدن گرفتگی‌ها می‌شود. وقتی پریودتان نزدیک است، یک بطری آب دم‌دست داشته باشید و کمی نعنای آب‌لیمو در آن بریزید تا شمارا به نوشیدن تشویق کند. نمک را کم کنید چون آب‌آز بدن شما بیرون می‌کشد.

• غذاهای آرامش‌بخش

دونات، چپیس سیب‌زمینی و سایر غذاهای سرخ‌شده چرب دوستان شما نیستند. به یک رژیم غذایی کم‌چرب و پر فیبر پایبند باشید: غلات کامل، عدس و لوبیا، سبزیجات (به‌ویژه سبزیجات برگ‌دار سبز تیره)، میوه‌ها و آجیل. مواد مغذی مانند ویتامین‌های E، B1 و B6، منیزیم، روی و اسیدهای چرب امگا ۳، مواد شبه هورمونی مسئول گرفتگی‌های دردناک را کاهش می‌دهند یا به تسکین تش و التهاب عضلات کمک می‌کنند.

• لاتِه را کنار بگذارید

کافئین می‌تواند گرفتگی عضلات را بدتر کند، بنابراین قبل و در طول دوره قاعدگی از مصرف قهوه خودداری کنید. مطمئن شوید که آن را با نوشابه، نوشیدنی‌های انرژی‌زا، شکلات یا چای مصرف نمی‌کنید. اگر به یک نوشیدنی صبحگاهی یا ظهرگاهی نیاز دارید، به جای آن یک اسموتی کوچک پر از سبزیجات را امتحان کنید.

• ماساژ

حتی ۵ دقیقه دراز کشیدن روی شکم در روز می‌تواند جریان خون را افزایش داده و تش را کاهش دهد و به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. چند روز قبل از پریود خود این کار را شروع کنید: زانانی که بعد از پریود شروع به مالیدن کرمی با ترکیبی از روغن‌های استوفودوس، مریم‌گلی و مرزنجوش روی شکم خود کردند، در پریود بعدی خود مدت زمان کمتری دچار گرفتگی عضلات شدند. این روغن‌های اساسی دارای ترکیبات مسکن درد هستند. همچنین لمس نقاط کلیدی روی شکم، کمر و پاها می‌تواند جریان خون را افزایش داده و اندورفین آزاد کند تا بدن و ذهن شمارا برای مدتی آرام کند. همچنین نقطه‌ای در قسمت گوشتی بین انگشت شست و اشاره وجود دارد که درد و کوفتگی را تسکین می‌دهد.

• چرت زدن هوشمند

وقتی گرفتگی‌های شدید دارید، ممکن است خواب به راحتی به سراغ‌تان نیاید. برای این که از استراحت شبانه خود نهایت استفاده را ببرید، تلفن هوشمند خود را دور از رختخواب بگذارید. در روزهای منتهی به پریود، با یک برنامه خواب آرام، به خودتان استراحت دهید. همچنین ممکن است مجبور شوید حالت‌های مختلف خواب را امتحان کنید، به خصوص اگر معمولاً روی شکم می‌خوابید. در صورت امکان، در طول روز یک چرت کوتاه و مفید بزنید.