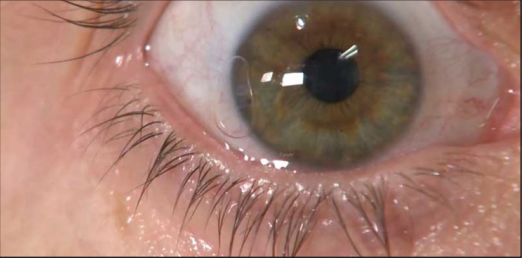


توصیه‌ها و هشدارها

یک فوق تخصص چشم پزشکی:
کدام تغییرات در چشم نشانه ابتلا به کروناست؟



فوق تخصص چشم پزشکی با اشاره به اینکه قرمزی و یا التهاب چشم می‌تواند از نشانه‌های تهاجم ویروس کرونا باشد، گفت: ترشحات اشکی دقیقاً مانند مخاط بینی عامل انتقال کروناست.

مرضی انتظاری، فوق تخصص چشم پزشکی و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به راه‌های انتقال ویروس کووید ۱۹ از طریق چشم، اظهار کرد: کرونا چشم‌ها را از طریق ورم ملتحمه، همراه با قرمزی، اشک و سوزش چشم درگیر می‌کند. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: حتی بیمارانی را داشته‌ایم که مدت‌ها صرفاً با این عوارض درگیر بوده‌اند و بهبودی در وضعیت چشمی ایجاد نشده و این ورم، التهاب و سوزش به صورت بیماری ادامه دار این افراد را درگیر کرده است. وی با بیان اینکه ترشحات اشکی مبتلایان به کرونا به قطعیّت می‌تواند عامل انتقال این ویروس باشد، تاکید کرد: از تماس نزدیک با مبتلایان باید پرهیز کرد؛ چراکه این بیماری صرفاً از طریق عطسه و سرفه فرد مبتلا منتقل نمی‌شود بلکه ترشحات اشکی نیز می‌تواند عامل همه‌ی برای انتقال ویروس بیاید کرونا محسوب شود. انتظار یگفت: ترشحات اشکی دقیقاً همانند مخاط بینی می‌تواند عامل انتقال ویروس کووید ۱۹ باشد؛ بنابراین در محیط های عمومی هرگز به چشمان خود دست نزنید و شست و شوی مکرر دست ها را فراموش نکنید. این فوق تخصص چشم پزشکی با بیان اینکه محافظت از چشم‌ها تا پایان ریشه کنی پاندمی کرونا ضرورت دارد، توصیه کرد: اگر مجبورید در محل های عمومی و یا تجمعات حاضر شوید، این موضوع را به خاطر داشته باشید که صحبت کردن، عطسه کردن و به طور کلی ترشحات افراد مبتلا می‌تواند شما را بیمار کند؛ بنابراین استفاده از شیلدهای محافظ چشم در محیط‌های شلوغ، آلوده و پرترافیک ضرورت دارد. وی با بیان اینکه قطرات آزاده شده توسط ناقلین ممکن است تا فاصله بیش از دومتري هم خطر انتقال داشته باشد، خاطرنشان کرد: سعی کنید فاصله حداقل دومتري خود را با افراد رعایت کنید.

انتظاری درباره اعمال غیر اورژانسی بیماری‌های چشمی در دوران کرونا، توضیح داد: برخی افراد اصرار به انجام اعمال جراحی الکتیو در دوران کرونا دارند. باید متخصصان این موضوع را مورد توجه قرار دهند که قبل از انجام اعمال جراحی آزمایش خون و تست های ریه را در دستور کار قرار دهند و در صورت مثبت شدن تست کرونا این موارد را به زمان دیگری موکول کنند.

این فوق تخصص چشم پزشکی درباره ناقلین بدون علامت کرونا گفت: همچنین باید قبل از همه اعمال جراحی تست‌های تکمیلی نیز انجام شود؛ چرا که تحقیقات جهانی نشانگر این مطلب است که افرادی که در دوره نهفته بیماری هستند و اعمال جراحی هم انجام می‌دهند به مراتب بیشتر از سایرین در معرض مرگ و میر کرونا قرار دارند.

غذاهای مناسب برای معده های حساس؛

۱۱ ماده‌ی غذایی مفید برای معده درد



معده ناشی از سندرم روده‌ی تحریک پذیر یا IBS است. Ibs نوعی اختلال مزمن روده است که می‌تواند باعث درد معده، نفخ، بیوست و اسهال شود در حالی که کنترل Ibs دشوار است، اما تحقیقات نشان می‌دهد که تغذا ممکن است به کاهش این علائم ناراحت کننده کمک کند. مصرف کیسول‌های روغن نعنا روزهانه حداقل به مدت دو هفته می‌تواند درد معده، گاز و اسهال را در بزرگسالان مبتلا به Ibs به میزان قابل توجهی کاهش دهد. محققان معتقدند که روغن نعنا با شل کردن عضلات در دستگاه گوارش، شدت اسپاسم روده را که می‌تواند باعث درد و اسهال شود، کنترل کند. این تحقیق امیدوار کننده است، مطالعات برای تعیین این که آیا برگ نعنا یا چای نیز تاثیر مشابهی دارد، ادامه دارد. نعنا برای اکثر افراد بی خطر است اما برای افرادی که رفلاکس شدید، فقی هیاتال، سنگ کلیه یا اختلالات کبدی و کیسه‌ی صفرا دارند، احتیاط لازم است.

برنج برنج منبع خوبی از انرژی و پروتئین است، اما همه‌ی دانه‌ها به راحتی هضم نمی‌شوند. برنج با فیبر زیاد مانند برنج قهوه‌ای می‌تواند در مشکلات گوارشی از جمله اسهال، نفخ و گاز معده موثر باشد. برنج سفید غنی شده به ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافه شده است که باعث تقویت ارزش غذایی آن‌ها می‌شود.

موز موز کربوهیدرات‌ها، فیبر، پتاسیم و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر را تامین می‌کند. بیشتر افراد می‌توانند آن را به خوبی هضم کنند. هر چه مصرف موز بیشتر باشد، کربوهیدرات بیشتری به قند تبدیل می‌شود.

تقریباً همه‌ی افراد هر از گاهی دچار معده درد می‌شوند. علائم شایع معده درد عبارت است از : تهوع ، سوء هاضمه، استفراغ، نفخ، اسهال یا بیوست. دلایل زیادی برای معده درد وجود دارد و درمان آن نسبت به ناراحتی متفاوت می‌باشد.

غذاهای مناسب برای معده‌های حساس خوشبختانه غذاهای مناسب برای معده های حساس وجود دارد که می‌تواند ناراحتی معده را برطرف کند و به بیمار در بهبود سریع کمک نماید. در این مقاله چند نمونه از بهترین غذاها را که درد معده را تسکین می‌دهد معرفی می‌کنیم.

زنجبیل زنجبیل می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را برطرف کند. حالت تهوع و استفراغ از علائم شایع معده درد می‌باشد. زنجبیل، یک نوع ریشه‌ی خوراکی معطر یا گوشت زرد روشن است که اغلب به عنوان یک درمان طبیعی برای هر دوی این علائم مورد استفاده قرار می‌گیرد. زنجبیل را می‌توان به صورت خام، پخته شده، در آب داغ یا به عنوان یک مکمل میل کرد و از همه لحاظ مفید است. با بررسی ۶ مطالعه شامل ۵۰۰۰ زن باردار، مشخص شده است که مصرف ۱ گرم زنجبیل در روز می‌تواند تهوع و استفراغ صبحگاهی را نیز برطرف کند. هم چنین مصرف روزهانه ۱ گرم زنجبیل، قبل از انجام شیمی درمانی و جراحی، می‌تواند شدت علائم را کاهش دهد. حتی می‌توان از زنجبیل به عنوان داروی طبیعی برای بیماری حرکتی استفاده کرد. زنجبیل سیگنالینگ سیستم عصبی را در معده تنظیم می‌کند و سرعت خالی شدن معده را زیاد می‌کند. در نتیجه تهوع و استفراغ را کاهش می‌دهد. به طور کلی زنجبیل می‌تواند ایمن تلقی شود، اما سوزش سر دل، درد معده و اسهال با دوزهای بالاتر از ۵ گرم در روز ممکن است اتفاق بیفتد. بنابراین زنجبیل می‌تواند به کاهش حالت تهوع و استفراغ کمک کند به خصوص هنگامی که با بارداری، جراحی، شیمی درمانی یا بیماری حرکتی همراه است.

بابونه بابونه ممکن است استفراغ را کاهش دهد و ناراحتی روده را تسکین بخشد. بابونه، گیاهی با گل‌های سفید، یک روش درمانی سنتی برای ناراحتی معده است. بابونه را می‌توان خشک کرد و داخل چای دم کرد یا به عنوان یک مکمل از آن استفاده کرد. بابونه برای انواع مشکلات روده از جمله گاز، سوءهاضمه، اسهال، حالت تهوع و استفراغ مورد استفاده قرار می‌گیرد. یک مطالعه‌ی حیوانی نشان داده است که عصاره‌ی بابونه با کاهش اسپاسم روده و کاهش میزان آب ترشح شده در مدفوع، اسهال را در موش تسکین می‌دهد، اما تحقیقات بیشتری لازم است تا مشخص شود که آیا این امر در مورد انسان نیز صدق می‌کند یا نه؟ بابونه نیز به طور معمول در مکمل‌های گیاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد که باعث رفع سوءهاضمه، گاز، نفخ و اسهال و همچنین قولنج در نوزادان می‌شود. با این حال ، از آنجا که بابونه در این فرمول‌ها با بسیاری از گیاهان دیگر ترکیب شده است دشوار است فهمید که آیا اثرات مفید آن از بابونه است یا از ترکیب سایر گیاهان. اگر چه اثرات تسکین دهنده روده با بابونه به طور گسترده شناخته شده است، اما تحقیقات هنوز درباره‌ی چگونگی برطرف شدن ناراحتی معده با بابونه هنوز ادامه دارد.

بنابراین بابونه یک داروی معمول برای ناراحتی معده و روده است، اما برای درک چگونگی عملکرد، تحقیقات بیشتری لازم است.

نعنا نعنا باعث رفع علائم سندرم روده تحریک پذیر می‌شود. برای برخی از افراد درد

◀ چگونه برای ماه مبارک رمضان آماده شویم؟

▶ اینفوگرافه

آمادگی برای ماه مبارک رمضان

آماده کردن برخی غذاها به صورت تیمه آماده و نگهداری در فریزر

تا مجبور نباشید وقت زیادی را در آشپزخانه بگذرانید

کاهش تدریجی مصرف چای و قهوه از همین الان

تا کاهش ناگهانی کافئین در روزه‌داری موجب سردرد و عدم تعادل نشود

با پزشکتان در مورد روزه‌داری مشورت کنید

مخصوصاً دیابتی‌ها، مبتلایان به پرفشاری خون و بیماران قلبی عروقی

خریدهای لازم‌تان را انجام دهید

هرچه در روزه‌داری، مخصوصاً این روزها، در خانه بمانید بهتر است

کاهش تدریجی حجم و مقدار غذا

تا کاهش یکباره‌ی ورود غذا به بدن در روزهای اول موجب سختی نشود



◀ راه‌های برای کنترل خشم کودکان بیش فعال

▶ اینفوگرافه

کنترل خشم کودکان بیش فعال در قرنطینه‌ی خانگی



در زمان قشقرق، حتی الامکان کمتر صحبت کنید چرا که بیشتر پیامدهای منفی دارد تا نتایج مثبت



افکارتان را مدیریت کنید با جملات نا امیدکننده هیجانات منفی خود را شدت ندهید



مهربان باشید هم با خودتان و هم با فرزندتان



موفقیت‌های قبلی در شرایط مشابه را به یاد بیاورید اگر چیزی یادتان نیامد، آن را تصور و مانند آن عمل کنید



به ساعت نگاه کنید و صبر کنید تا کودکان فاز خشم معمول خود (مثلاً ۳۰ دقیقه) را طی کند



کودکتان را درک کنید و هیجانات پنهان پشت خشم او را



پیش از گفتگو صبر کنید تا اوضاع کمی آرام شود حواستان باشد که گفتگو باید دوطرفه باشد

