

علت قرمزی چشم‌ها

قرمزی چشم‌ها چه زمانی خطرناک است؟



دود مرتبط با آتش، سیگار، بنزین و ...

هوای خشک (آب و هوای خشک، هوای کابین هواپیما هوای ساختمان‌های اداری و غیره)

گرد و خاک

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی (کلر استخر و غیره)

قرار گرفتن در معرض نور خورشید (بدون عینک آفتابی جلوگیری‌کننده از اشعه ماورابنفش)

شرایط شایع چشمی که باعث ایجاد قرمزی چشم می‌شوند عبارت‌اند از:

خشکی چشم

آلرژی چشم

چشم صورتی

استفاده از لنزهای تماسی

خستگی دیجیتال چشم

شرایط جدی چشم که می‌تواند باعث ایجاد قرمزی چشم شود عبارت‌اند از:

عفونت چشم

تروما یا آسیب دیدگی چشم

جراحی اخیر چشم (لیزیک، جراحی زیبایی چشم و غیره)

پوئیت

گلوکوم حاد

زخم قرنیه

همچنین عوامل مربوط به سبک زندگی می‌توانند در ابتلا به چشم قرمز نقش داشته باشند. به عنوان مثال، سیگار کشیدن (تنباکو یا ماری‌جوانا) قطعاً می‌تواند باعث ایجاد قرمزی چشم شود، همان‌طور که مصرف الکل زیاد می‌تواند چشم را قرمز کند. استفاده مداوم از دستگاه‌های دیجیتالی و خواب ناکافی از دیگر دلایل قرمزی چشم مربوط به سبک زندگی هستند.

چه زمانی باید با پزشک خود تماس بگیرید؟

اگر قرمزی چشم دارید، باید در صورت داشتن این شرایط با پزشک خود تماس بگیرید:

علائم شما بیش از یک هفته طول کشیده است.

قرمزی چشم وقتی رخ می‌دهد که رگ‌های چشم شما متورم یا تحریک می‌شوند. چشم قرمز که به آن چشم خونی نیز گفته می‌شود، می‌تواند وجود چندین مشکل مختلف سلامتی را نشان دهد. در حالی که برخی از این مشکلات خوش‌خیم هستند، برخی دیگر جدی بوده و نیاز به مراقبت‌های فوری پزشکی دارند.

چشم قرمز شرایطی است که در آن سفیدی چشم (صلبیه) قرمز شده یا دارای نقاط خونی می‌شود. ظاهر چشم قرمز می‌تواند بسیار متفاوت باشد. ممکن است این‌طور به نظر برسد که صلبیه چشم دارای خطوط پر پیچ و خم صورتی یا قرمز است و یا کل صلبیه صورتی یا قرمز رنگ به نظر برسد.

قرمزی چشم وقتی رخ می‌دهد که رگ‌های چشم شما متورم یا تحریک می‌شوند. چشم قرمز که به آن چشم خونی نیز گفته می‌شود، می‌تواند وجود چندین مشکل مختلف سلامتی را نشان دهد. در حالی که برخی از این مشکلات خوش‌خیم هستند، برخی دیگر جدی بوده و نیاز به مراقبت‌های فوری پزشکی دارند.

قرمزی چشم ممکن است دلیلی برای نگرانی باشد. با این حال، بیشترین مشکلات چشمی وقتی اتفاق می‌افتد که شما قرمزی همراه با درد یا تغییر در بینایی خود داشته باشید.

ممکن است قرمزی در یک یا هر دو چشم رخ دهد و می‌تواند با علائم مختلفی همراه باشد از جمله:

تحریک سوزش خارش خشکی درد ترشح اشک حساسیت به نور تاری دید

در بعضی موارد، چشم خونی ممکن است علامتی غیر از قرمزی نداشته باشد.

چشم قرمز یا خون آلود، بسیار متداول است و دلایل زیادی دارد و معمولاً علامت سایر بیماری‌های چشم است که می‌توانند خوش‌خیم و یا جدی باشند.

اگر به‌طور ناگهانی دچار قرمزی چشم شدید، برای تعیین علت و درمان آن، به چشم‌پزشک مراجعه نمایید.

چه عواملی باعث قرمزی چشم می‌شوند؟

چشم قرمز به علت اتساع رگ‌های خونی ظرفیت که در بین صلبیه و غشای شفاف پوشاننده سطح چشم، جای گرفته است رخ می‌دهد. ممکن است این رگ‌های خونی ریز که بسیاری از آن‌ها معمولاً غیرقابل دیدن هستند به دلایل محیطی یا سبک زندگی یا به دلیل مشکلات خاص چشمی متسع شوند.

چشم‌ان قرمز معمولاً در اثر حساسیت، خستگی چشم استفاده بیش از حد از لنزهای تماسی یا عفونت شایع چشمی مانند چشم صورتی ایجاد می‌شود. با این وجود، قرمزی چشم گاهی اوقات می‌تواند علامت جدی‌تر شرایط یا بیماری چشمی، مانند پوئیت یا گلوکوم باشد.

اگر قرمزی چشم‌تان به دلیل مسائل پزشکی چون التهاب ملتحمه و یا بلفاریت است، ممکن است بتوانید در خانه خود را درمان کنید. استفاده از کمپرس گرم روی چشم می‌تواند به کاهش علائم این مشکل کمک کند.

دلایل محیطی چشم قرمز عبارت‌اند از:

آلرژن‌های موجود در هوا که باعث آلرژی چشمی می‌شوند
آلودگی هوا

توصیه‌های طب سنتی:

باید و نبایدهای فصل پاییز

افراد خشک مزاج در معرض بیماری

یک متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه افراد خشک مزاج در فصل پاییز در معرض بیماری هستند، گفت: ورزش کردن، رژیم غذایی و پرهیز غذایی مناسب می‌تواند از بیماری‌های این فصل در این افراد جلوگیری کند. به گزارش مهر، الهام اخترى در خصوص بایدها و نبایدهای فصل پاییز گفت: از نیمه‌های شهریور به بعد و گاهی هم از اول شهریور بادهای پاییزی شروع می‌شوند، تغییر دما و تغییر فصل خودش را نشان می‌دهد. وی گفت: در فصل پاییز دو عامل باعث بروز بیماری می‌شوند، یکی خشکی فصل پاییز است که در افرادی که مزاج خشک دارند خودش را نشان می‌دهد و دیگری اختلاف درجه حرارتی که در طی روز ایجاد می‌شود. سرمای شبانگهی با میانه روز اختلاف دما دارد و ایجاد باد پاییزی نیز عاملی است که به آن کمک می‌کند تا در افراد خشک مزاج بیماری ایجاد شود.

این متخصص طب سنتی افزود: اگر به این دو عامل در فصل پاییز توجه داشته باشیم، می‌توانیم از رخداد بیماری‌هایی مانند وسواس افسردگی، اگزما، حساسیت، سینوس، خشکی چشم، بیوست، شکندگی پوست و ناخن جلوگیری و آنها را کنترل کنیم.

وی در پاسخ به این سوال که آیا افرادی که مزاج تر دارند نیز در معرض بیماری‌های فصل پاییز هستند یا خیر، گفت: معمولاً خشکی پاییز و اختلاف درجه حرارت در افرادی که مزاج گرم و تر یا سرد و تر دارند ایجاد مشکل نمی‌کند.

اختری در خصوص علائم مزاج خشک در فصل پاییز گفت: شکندگی ناخن و پوست، ترک خوردن لب‌ها، خون دماغ شدن، بیوست خشکی چشم، به سختی به خواب رفتن و چند بار تا صبح بیدار شدن و ... مشخص‌کننده این است که فرد مزاج خشک دارد.

وی همچنین در مورد اقداماتی که باید انجام دهیم تا در معرض بیماری قرار نگیریم، گفت: وقتی فصل در حال تغییر است، باید افراد تحرک و ورزش بیشتری نسبت به فصل تابستان داشته باشند، بنابراین ورزش کردن یکی از مواردی است که از رخداد بیماری در فصل پاییز جلوگیری می‌کند.

به گفته اختری، همچنین باید لباس مناسب برای هوای سرد همراه داشته باشیم و در رژیم غذایی‌مان نیز یکسری نبایدهای اصلی وجود دارد که باید آنها را رعایت کنیم.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: پرهیز از مصرف بسیاری از تندى‌ها مانند زنجبیل، سیر و پیاز و ادویه تند، پرهیز از مصرف بسیاری از ترشی‌ها (سرکه)، پرهیز از مصرف شورى‌ها مانند پنیر لیقون، از جمله مواردی است که باید رعایت شود.

وی گفت: از سوی دیگر یکسری بایدهای مواد غذایی نیز باید برای افرادی که در معرض خشکی مزاج هستند وجود دارد که انتخاب‌های اصلح محسوب می‌شوند، چرا که این دسته از مواد غذایی، رطوبت‌رسان‌های خوبی برای بدن هستند. در میوه‌ها، مصرف انار،شیرین، انگور، سیب گلابی انجیر تازه، در تنقلات برگه زردآلو، برگه هلو، انجیر خشک یا خیس خورده در گلاب. در آب میوه‌ها نیز آب سیب طبیعی، آب هویج تازه، آب انار شیرین توصیه می‌شود که مرطوب‌کننده‌های خوبی محسوب می‌شوند.این متخصص طب سنتی در مورد مصرف غذاهای مناسب برای مزاج خشک نیز گفت: مصرف انواع شورها، کنک و مرغ مالم‌الشعیر انواع سوپ جو، خورش خالال، فسنجان بادام، شله زرد، فرنی شیربرنج مرغ پلو و شیر بادام، هویج پلو، خورش هویج، تاس کباب به خورش است و به آلویخارآنیز در فصل پاییز برای افرادی که مزاج خشک دارند، توصیه می‌شود.

نورخوستان آنلاین:
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

اشتباهات رایجی که باعث درد

ستون فقرات می‌شود



ستون فقرات هر فردی احتنا یا قوس‌هایی در ناحیه گردن، ستون فقرات پشتی و کمری دارد و همه افراد باید به این قوس‌ها توجه کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عادات اشتباهی که باعث می‌شود فرد دچار مشکل در کمر، گردن، شانه‌ها، دست‌ها، پاها و... شود، ممکن است همگی ریشه در ستون فقرات داشته باشند. ستون فقرات بخش مهمی از سیستم اسکلتی انسان است. در بیشتر مواقع خودمان هستیم که با عادات اشتباه در زندگی روزمره، باعث آسیب به خودمان می‌شویم.

اگر شما هم در ستون فقرات‌تان احساس درد می‌کنید سعی کنید علت را بیابید و بدون صرف هیچ هزینه مالی و زمانی از درد رهایی پیدا کنید.

وقتی پشت را بهانه می‌نشینید

صندلی باید قوس کمر را بر کند. اگر صندلی از قوس کمر حمایت نکند، می‌توانید از بالش‌های مخصوص صندلی استفاده کنید.

وقتی در خانه کار می‌کنید

ممکن است فرد برای برداشتن وسیله از داخل کابینت کشش زیادی به بدن وارد کند. این کشش ممکن است به عضلات ستون فقرات و تند آنها صدمه بزند.

وقتی اجسام سنگین را بلند می‌کنید

بدترین کار خم شدن و برداشتن جسم از زمین است.
طریقه درست بلند کردن وسیله این است که بدون خم شدن کمر، زانوها را خم و وسیله را به اندام نزدیک کنید و آن را بردارید.

وقتی کیف و کوله سنگ کوله سنگین حمل می‌کنید کوله پشتی حتماً باید با دو بند پهن که در دو طرف کیف قرار می‌گیرند، حمل شود. همچنین باید وسط کتف‌ها قرار بگیرد. گاهی دیده می‌شود کوله پشتی شل افتاده است. در این حالت فشار زیادی به شانه‌ها و گردن وارد می‌شود.

وقتی می‌خوابید

خوابیدن روی زمین یا روی تشک‌های خیلی سخت توصیه نمی‌شود. تشک باید قوفی‌ای داشته باشد که بتواند قوس‌های کمری را هنگام دراز کشیدن روی آن بر کند.

دل دردی که نشان از التهاب آپاندیس دارد



گاهی اوقات برخی از دل دردها علامت یک بیماری در بدن است که باید در اسرع وقت به آن رسیدگی کرده و هشدارها را جدی بگیرید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دل درد یکی از رایج‌ترین دردهایی است که ممکن است افراد در طول روز بر اثر موارد مختلف با آن مواجه شوند، اما همه دل دردها عادی و معمولی نیستند و بعضی از آنها می‌تواند زنگ هشدارى برای شما باشد تا علائم بروز یک بیماری را به شما گوشزد کند.

در بین اعضای بدن آپاندیس یکی از کوچک‌ترین اعضا، اما با مزیت‌های فراوانی است که حتی وجودش برای سیستم ایمنی بدن نیز مفید است.برخی از این دل دردها ممکن است علائم و هشدارى برای شما باشد تا اعلام کند که شما دچار التهاب آپاندیس شده‌اید.

دردهای شدید شکمی

اگر در بین انواع دل درد هایتان درد بسیار زیادی را در سمت راست زیر شکمتان احساس کردید ممکن است با التهاب آپاندیس روبه‌رو شده باشید. دل درد ناشی از آپاندیس بسیار زیاد و غیر قابل تحمل است که اگر سریعاً به پزشک مراجعه نشود می‌تواند عوارض بدی را برای فرد بیمار به همراه داشته باشد.

تب و لرز

اگر به هنگام دل درد شدید در قسمت راست شکمتان، تب و لرز هم داشتید، می‌تواند نشانه التهاب آپاندیس و یا حتی نشانه‌ای از ترکیدن آپاندیس باشد. زیرا داشتن تب بالای ۳۸ درجه با دل درد یکی از علائم بیماری‌های عفونی است.

حالت تهوع

زمانی که آپاندیس میکروب و ویروسی داخل معده شما می‌شود شما معمولاً با حالت تهوع و استفراغ رو به رو می‌شوید به همین خاطر با ملتهب شدن آپاندیس بر اثر افزایش عفونت‌ها و مواد مضرى که در بدن دفع نشده اند و باقی‌مانده اند شما علاوه بر احساس درد به دلیل التهاب ایجاد شده حالت تهوع نیز دارید که با مراجعه به پزشک و انجام سونوگرافی به این التهاب پی می‌برید.

تکرر ادرار

زمانی که آپاندیس هنوز بسیار زیاد ملتهب نشده و شما با درد شدیدی مواجه نشده‌اید تکرر ادرار با دل درد می‌تواند یکی از علائم دردهای آپاندیسی باشد، زیرا زمانی که آپاندیس ملتهب می‌شود این التهاب که با افزایش حجم همراه است سبب می‌شود تا به دیگر اعضای بدن که در اطراف آپاندیس قرار دارد فشار وارد شود.
مثانه یکی از اعضای است که در نزدیکی آپاندیس قرار گرفته است و بر اثر فشارهای وارد شده به مثانه بر اثر التهاب آپاندیس، فرد دچار تکرر ادرار نیز می‌شود.

پزشک ممکن است بسته به تشخیص، درمانی را برای کاهش علائم تجویز کند که احتمالاً شامل آنتی‌بیوتیک‌ها قطره چشمی و مراقبت‌های خانگی خواهد بود.

قبل از درمان‌های خودسرانه با استفاده از قطره‌های رفع کننده قرمزی چشم، به چشم‌پزشک مراجعه کنید. این قطره‌ها ممکن است حاوی داروهایی به نام تنگ‌کننده عروق باشد که رگ‌های خونی صلبیه را کوچک می‌کنند.

اما اگر در یک دوره زمانی، متناوباً از این قطره‌ها استفاده کنید، نیاز به استفاده بیشتر از آن‌ها برای جلوگیری از بازگشت چشم قرمز دارید. در صورت قطع مصرف قطره، ممکن است قرمزی چشم شدیدتری را تجربه کنید.

در بعضی مواردی که چشم بسیار تحریک شده است، ممکن است پزشک پیشنهاد کند که از چشم‌بند برای محدود کردن نور استفاده کنید تا به روند بهبودی کمک شود.

از آنجا که یکی از دلایل قرمزی چشم‌ها ورود اجسام ریز به داخل چشم‌هاست، اگر این اجسام مانند گرد و خاک بسیار ریز باشند، با جریان اشک بیرون می‌ریزند. اما اگر بزرگ‌تر باشند گاهی نیاز می‌شوند که با ابزار مناسب و توسط یک متخصص خارج شوند.

به‌طور معمول برای این کار، پلک باید توسط یک پزشک یا پرستار مجرب در این زمینه به سمت بیرون برگردانده شده و سپس با ابزاری مثل گوش پاک‌کن استریل به آرامی و بدون آسیب زدن به بافت داخلی پلک یا چشم، جسم خارج شود. نکته مهم این است که هرگز نباید این کار توسط افراد غیر پزشک انجام گیرد.

بیشتر دلایل قرمزی چشم منجر به عوارض جدی نمی‌شود. اگر شما یک عفونت دارید که باعث تغییر دید می‌شود، این ممکن است بر توانایی شما در انجام کارهای اساسی مانند آشپزی یا رانندگی تأثیر بگذارد. اختلالات بینایی در این مناطق می‌تواند منجر به صدمات تصادفی شود.

عفونت‌هایی که تحت درمان قرار نمی‌گیرند نیز ممکن است منجر به آسیب دائمی چشم شود.

اگر قرمزی چشم در طی دو روز برطرف نشود، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

چگونه می‌توانید از قرمزی چشم جلوگیری کنید؟

بیشتر موارد قرمزی چشم با رعایت بهداشت مناسب و جلوگیری از تحریک‌کننده‌هایی که می‌توانند باعث قرمزی شوند، قابل پیشگیری هستند:

برای جلوگیری از قرمزی چشم، این نکات را دنبال کنید:

اگر در تماس با فردی هستید که به عفونت چشم مبتلا است، دستان خود را بشویید.

هر روز آرایش خود را پاک کنید.

از لنزهای تماسی بیش از حد استفاده نکنید.

لنزهای تماسی خود را مرتباً تمیز کنید.

از فعالیت‌هایی که می‌تواند باعث ایجاد چشم قرمز شود جلوگیری کنید. از موادی که باعث تحریک چشم‌تان می‌شود دوری کنید. اگر چشم‌تانان آلوده شده است، در صورت در دسترس نبودن مواد شستشوی چشم، بلافاصله آن را با آب بشویید.

۵ نوشیدنی دلچسب برای ییمه کردن قلب و عروق در مقابل بیماری‌ها



نوشیدنی‌های مقوی می‌توانند علاوه بر تأمین نیازهای بدن، به تقویت سیستم گردش خون و بهبود عملکرد قلب کمک کنند.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، قلب یکی از مهم‌ترین و پرکارترین اندام‌های بدن است و بخشی از سیستم قلبی – عروقی بدن که مسئول گردش خون است را برعهده دارد. این اندام با کارکرد مداوم خون و مواد غذایی را در بین اندام‌های بدن توزیع می‌کند. قلب به‌طور میانگین در انسان‌های بالغ ۶۰ تا ۸۰ بار در دقیقه ضربان دارد و به تمامی سلول‌های بدن خون‌رسانی می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی نزدیک به یک سوم تمام مرگ و میرهای ناشی از بیماری را در جهان شامل می‌شود. سالانه ۱۷ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در جهان به دلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند.
دلشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند نقشی تعیین‌کننده‌ای در سلامت قلب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی داشته باشد. برخی مواد غذایی با بالا بردن فشار خون، چربی خون و ایجاد التهاب در بدن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد را افزایش می‌دهند.

در مقابل، برخی دیگر از مواد غذایی با پایین آوردن کلسترول بد خون و تقویت قلب، جلوی ابتلا به امراض را می‌گیرند.
نوشیدنی‌های بی‌تردید یکی از مهم‌ترین بخش‌های رژیم غذایی هر انسانی را تشکیل می‌دهند. در این گزارش به معرفی ۵ نوشیدنی مفید برای سلامت قلب می‌پردازیم.

۱- چای ماچا

ماچا یک نوع چای سبز و معروف در شرق آسیا و چین است. صدها سال است که مردم شرق آسیا از این چای برای درمان بیماری‌ها و حفاظت از بدن بهره می‌گیرند. این چای سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است و خاصیت ضد التهابی دارد. محققان می‌گویند مصرف چای ماچا می‌تواند باعث سلامت قلب شود.

مطالعات نشان داده است به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های پلی‌فنول، این چای یکی از بهترین نوشیدنی‌ها