

دانستنی‌ها

راه‌های درمان خشکی دهان

تجربه یک دهان خشک در طول شب می‌تواند سلامت دندان و دهان را تهدید کند و در درازمدت باعث مشکلات گوارشی شود.

خشکی دهان چیست؟

خشکی دهان یا زروستومیا شرایطی است که در آن غدد بزاقی قادر به تولید بزاق کافی برای مرطوب نگه داشتن حفره دهان نیستند. خشکی دهان که به معنای کمبود بزاق است به انواع مختلفی از مشکلات منجر می‌شود که عبارت است از: دهان بدبو، گلودرد خفیف تا شدید، بزاق غلیظ، مشکل در بلع یا صحبت کردن، زبان خشک یا ترک‌خورده، لب‌های خشک یا ترک‌خورده. عوامل زیادی در خشکی دهان نقش دارند که موارد زیر از جمله آن‌هاست:

تنفس از راه دهان

برخی شرایط خواب مانند آپنه انسدادی خواب و خروپف هم می‌تواند باعث خشکی دهان شود. مشکل احتقان بینی یا هر شرایط دیگری که تنفس از طریق بینی را مشکل می‌کند نیز می‌تواند عامل خشکی دهان باشد.

افزایش سن

با افزایش سن، همه بافت‌های نرم بدن از جمله پوشش دهان و گلو کلاژ از دست می‌دهند. از سوی دیگر، غدد بزاقی نیز بزاق کمتری تولید می‌کنند.

سندروم شوگرن

سندروم شوگرن یک بیماری خودایمنی است که خشکی دهان از علائم اصلی آن است. سیستم ایمنی بدن بیمار آن را تولید کافی بزاق و اشک جلوگیری می‌کند.

دیابت

بالا بودن سطح قند خون می‌تواند باعث کم‌آبی بدن و در نتیجه خشکی دهان شود.

داروها

داروی فشار خون، داروهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین‌ها و دیورتیک‌ها، باعث خشکی دهان می‌شود.

چه باید کرد؟

برای این که مطمئن شوید خشکی دهان دیگر شمارا نایمه شب از خواب بیدار نمی‌کند، نکات زیر را در نظر داشته باشید:
شب‌ها از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار خودداری کنید. در طول شب از دستگاه رطوبت‌ساز استفاده کنید. اگر دستگاه رطوبت‌ساز ندارید، می‌توانید یک کاسه آب یا یک حوله مرطوب را نزد یک منبع گرما در اتاق‌تان قرار دهید.

منبع: WEBMD

تازه‌ها

چگونه دوچرخه‌سواری را شروع کنیم؟

اگر می‌خواهید دوچرخه سواری را شروع کنید و هنوز انگیزه کافی ندارید به گفته این مربی دوچرخه سواری، هالی سیئارا، توجه کنید که می‌گوید: «دوچرخه سواری نشاط‌آور و روشی عالی است برای این که آدم فعال بماند. دوچرخه سواری به شما حس آزادی می‌دهد، به راحتی می‌شود آن را در برنامه روزانه گنجاند، وبسایت‌ها و اپلیکیشن‌های مختلفی وجود دارد که به شما در این کار لذت بخش کمک می‌کند.»

چرا باید دوچرخه سواری کنید؟

به گفته وی تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که دوچرخه سواری خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی مثل بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سکتع را کاهش می‌دهد.

دوچرخه سواری با سرعت متوسط باعث می‌شود در هر ساعت ۵۰۰ کالری بسوزانید. دوچرخه سواری به‌ویژه برای سفت کردن عضلات پایین و میانه بدن مناسب است.

نکاتی برای دوچرخه سواری

سعی کنید آهنگر کاب‌زنی‌تان بین ۷۰ تا ۹۰ دور در دقیقه باشد. سیئارا می‌گوید: «در تپه‌ها آماده باشید که تا شبیهی را دیدید دنده را سبک کنید و بیشتر کاب بزنید.»

وقتی می‌خواهید دور بزنید، پدال بیرونی را در پایین‌ترین حالت بیاورید و روی آن فشار بیاورید تا چسبندگی بیشتری به دوچرخه داشته باشید.

چه دوچرخه‌ای بخرم؟

پاسخ به این سوال بستگی دارد به این که می‌خواهید چه جور دوچرخه سواری کنید. برای مسیرهای خاکی یا پر دست‌انداز، دوچرخه کوهستان مناسب است. اگر قصد دارید در رویدادی شرکت کنید یا مسابقه بدهید یا رفت‌وآمد روزانه‌تان را با دوچرخه انجام می‌دهید، دوچرخه جاده بخريد.

علایمی که می‌گویند

گردش خون شما مشکل دارد

درمان نشدن اختلال در گردش خون می‌تواند به عوارض جدی منجر شود، و چه بسا نیاز به جراح عروق پیدا کنید

یاسمین مشرف مترجم

بیشتر بدانیم

بدون شک گردش خون مناسب، نقش مهمی در سلامت ما دارد. خون اکسیژن و مواد مغذی را به تمام قسمت‌های بدن منتقل می‌کند، بنابراین هر گونه نقص در سیستم گردش خون می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت عمومی ما داشته باشد. در این مطلب به علائم هشدار دهنده‌ای که از گردش خون ضعیف حکایت دارند اشاره شده است.

بی‌حسی

همه ما احساس «خواب رفتن» یک قسمت از بدن مان را تجربه کرده‌ایم، اما تجربه مکرر این احساس خواب رفتگی، می‌تواند به معنای وجود مشکل جدی‌تر در سیستم گردش خون باشد.

مه مغزی

مغز شما برای این که درست کار کند، به یک منبع خوب و پایدار اکسیژن نیاز دارد. اگر گردش خون در بدن به درستی صورت نگیرد ممکن است توانایی‌های ذهنی شما هم کند شود. اگر نمی‌توانید در ست فکر کنید یا متوجه کاهش حافظه‌تان شده‌اید ممکن است علت آن ضعیف بودن گردش خون در بدن‌تان باشد.

از دست دادن اشتها

اگر شاهد کاهش قابل توجه اشتهای‌تان هستید، احتمالاً گردش خون خوبی ندارید. دستگاه گوارش شما برای هضم غذا و انتقال مواد مغذی به بقیه بدن نیاز به تأمین خون کافی دارد. کند شدن جریان خون در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند. این بدان معناست که شما کمتر احساس گرسنگی می‌کنید و در نتیجه به اندازه کافی غذای خورید.

برای بهبود گردش خون چه کنیم؟

مهم‌ترین نکته این که اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید. نیکوتین با صدمه زدن به دیوار رگ‌ها و افزایش غلظت خون، در گردش خون اختلال ایجاد می‌کند. فشار خون خود را کنترل کنید. فشار خون بالا باعث

سفت شدن رگ‌ها و مختل شدن گردش خون می‌شود. بی‌تحریک و نشستن برای مدت طولانی به گردش خون آسیب می‌رساند. سعی کنید در طول روز تحرک کافی داشته باشید. ورزش‌های هوازی شامل ورزش‌هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری، پیاده‌روی و شنا ورزش‌های اکسیژن‌رسان هستند. با انجام این ورزش‌ها اکسیژن بیشتری دریافت کنید.

فرمول ویتامینی برای بهبود گردش خون

گردش خون یکی از مهم‌ترین جریان‌ها در بدن است زیرا تمام مواد مورد نیاز از طریق این جریان در بدن گردش می‌کند و مواد زائد هم دفع می‌شود اگر هر چه ما به عنوان مواد مغذی مصرف می‌کنیم به بهبود جریان خون کمک کند به عنوان مواد کمکی می‌شناسیم که در ادامه بعضی از آن‌ها را معرفی می‌کنیم:

✔ ویتامین B3

ویتامین B3 یا نیاسین یکی از اعضای خانواده ویتامین B است که از گردش خون سالم حمایت می‌کند. نیاسین به کاهش سطوح کلسترول بد نیز کمک می‌کند.

مواد غذایی حاوی B3

چغندر، ماهی، بادام زمینی و دانه آفتاب گردان

✔ ویتامین E

ویتامین E گردش خون را به واسطه باز کردن رگ‌های خونی که امکان جریان بدون مانع خون را فراهم می‌کند، بهبود می‌بخشد. ویتامین E در تولید گلبول

های قرمز و پیشگیری از لخته شدن خون نیز نقش دارد.

مواد غذایی حاوی ویتامین E

سبزیجات برگ‌دار سبز، مغزهای خوراکی، دانه‌های خوراکی و روغن‌های گیاهی

✔ ویتامین C

ویتامین C به پیشگیری از ایجاد پلاک و آترواسکلروز کمک می‌کند. این ویتامین در حفظ انعطاف‌پذیری رگ‌ها نیز نقش دارد.

مواد غذایی حاوی ویتامین C

توت‌فرنگی، پرتقال، هندوانه، کیوی، گریپ‌فروت، طالبی، انبه، گوجه‌فرنگی، سبزیجات برگ‌دار

✔ ویتامین K

کمبود این ویتامین می‌تواند به خون‌ریزی بیش از حد منجر شود، که ممکن است از بینی یا لثه آغاز شود.

مواد غذایی حاوی ویتامین K

اسفناج، چای سبز، کاهوی برگ‌تیره، کلم، برگ شلغم و مارچوبه

✔ ویتامین B6

ویتامین B6 گردش خون را به واسطه توانایی مبارزه با رادیکال‌هایی که موجب سخت شدن رگ‌های خونی می‌شوند، بهبود می‌بخشد.

مواد غذایی حاوی ویتامین B۶

ماهی تن، گوشت سینه بوقلمون، گوشت سینه مرغ، سیرو برگ خردل.

منبع: thejoint.com

آشپزی من

خورشت کنگر قیمه

- در اولین مرحله پیازها را به صورت نگینی خرد کنید و در روغن تفت دهید تا پیازها سرخ شود.
- زمانی که پیازها طلایی رنگ شد، ادویه‌ها را به آن اضافه کنید و چند ثانیه تفت دهید تا عطر ادویه‌ها به مشام رسد.
- گوشت‌های تکه تکه شده را به پیازها اضافه کنید و کمی تفت دهید تا بوی خامی گوشت‌ها گرفته و کمی طلایی رنگ شود.
- گوچه‌فرنگی‌ها را نگینی خرد کنید و به گوشت و پیاز داغ اضافه کنید. در قابلمه را با حرارت کم، به مدت پنج دقیقه بپندید و منتظر بمانید تا گوچه‌ها نرم شود.
- رنگ گوچه‌ها که باز شد لپه‌هایی را که از قبل شسته‌اید به خورشت اضافه کنید. مجدد در حد چند ثانیه در قابلمه، همه مواد را تفت دهید تا بوی خامی لپه‌ها نیز

مواد لازم برای ۲ نفر

- کنگر- دوپست گرم
- پیاز- یک عدد
- گوچه‌فرنگی- دو عدد
- نمک، فلفل قرمز، ادویه گوشت، دارچین- به دلخواه
- روغن- به مقدار لازم
- زعفران دم‌شده- به مقدار دلخواه
- لپه- یک پیمانه
- گوشت گوسفندی- چهار تکه



سرکار رفتن چقدر خطرناک است؟

شیوا رضایی مترجم

چند روزی می‌شود که آرام آرام بیشتر مشاغل شروع به کار کرده‌اند. هر چند در ظاهر ممکن است فکر کنیم همه چیز در حال برگشت به روال سابق است، اما بهتر است فراموش نکنیم که خطر ابتلا به کرونا

احتمال مرگ بر اثر ابتلا به کرونا			
کم	متوسط	زیاد	احتمال انتقال یا افراد در زمان کار کردن
افراد جوان و بدون بیماری زمینه‌ای	افراد میان سال یا افراد جوان دارای بیماری زمینه‌ای	سالندان یا افراد میان سال دارای بیماری زمینه‌ای	
الف	ب	ج	
الف	الف	ب	کم
الف	الف	الف	

تناسب اندام

قلق‌های درست زدن اسکوات

مهسا کسنوی

نویسنده

یکی از حرکات مورد علاقه خانم‌ها در بدن سازی، اسکات یا اسکوات است.

درست انجام دادن این حرکت به قوی شدن عضلات پا، تقویت عضلات سرینی، افزایش قدرت مرکزی بدن، حفظ تعادل و خوش فرم شدن کل بدن کمک می‌کند.

متأسفانه اغلب خانم‌ها اگر در خانه این حرکت را انجام دهند و زیر نظر مربی نباشند در انجام اسکات دچار مشکل خواهند شد.

اما شکل درست حرکت اسکات چگونه است؟

لازم است بدانید اسکات مثل بقیه حرکات ورزشی، انواع ترکیبی مختلفی می‌تواند داشته باشد در این جا شکل عمومی آن را بررسی خواهیم کرد. در ابتدا فکر کنید می‌خواهید روی صندلی بنشینید.

شروع حرکت باید از عضلات سرینی شما باشد و نه زانو اگر شما قبل از فشار به عضلات سرینی به زانو فشار بیاورید، باعث می‌شود زانوهای شما از پنجه پا جلوتر بیاید و به آن‌ها آسیب می‌زند.

همچنین زانوهای شما نباید به سمت داخل یا خارج بچرخد و باید کاملاً به سمت روبه رو باشد. یادتان باشد به وضعیت پاشنه پای خود نیز دقت کنید.

در هنگام انجام این حرکت پاشنه پای شما باید کاملاً به زمین چسبیده باشد و از آن جدا نشود. وضعیت سر شما نیز در این حرکت بسیار مهم است، زیرا ممکن است باعث آسیب زدن به گردن شما شود.

سر شما نباید خیلی جلو یا عقب باشد بلکه باید صاف و در راستای آخرین مهره ستون فقرات شما قرار بگیرد نکته‌نهایی در باره در دست انجام دادن این حرکت وضعیت بالاتنه‌تان است، شانه‌های شما نباید رو به پایین باشد، سعی کنید خود را با شانه باز و به صورت صاف نگه دارید و در آخر می‌خواهم به شما یکی از رموز در انجام اغلب حرکات ورزشی را بگویم و آن منقبض کردن شکم است اگر شما در حین حرکت شکم خود را منقبض کنید هم به تقویت عضلات شکم کمک کردید و هم تعادل بیشتری در انجام حرکت خواهید داشت.

خورشت

گرفته شود.

۶ با توجه به مقدار و اندازه گوشت‌ها دو تا سه لیوان آب جوش به مخلوط خورشت اضافه کنید و در قابلمه را بپندید. چهل و پنج دقیقه زمان دهید تا با حرارت کم گوشت‌ها و لپه‌ها به خوبی بپزد.

۷ کنگر‌ها را که از قبل شسته و سرخ کرده‌اید به خورشت اضافه کنید. زعفران دم کرده را در این مرحله به خورشت اضافه کنید و پانزده دقیقه زمان دهید تا خورشت عطر و طعم خودش را پیدا کند.
نکات: اگر تمایل دارید خورشت‌ترش مزه‌تر و پر رنگ‌و لعاب‌تر باشد، در آخرین مرحله یک قاشق رب گوجه‌فرنگی را در کمی روغن تفت دهید و یک تا دو قاشق آب لیموی طبیعی به آن اضافه کنید. این چاشنی خوش‌رنگ‌و خوش‌مزه را به خورشت اضافه کنید تا رنگ‌و لعابی بهتر به خود بگیرد.

دسته الف مشخص شده با رنگ سبز

به این گروه از افراد توصیه می‌شود بیرون از خانه از ماسک استفاده کنند، بهداشت دست‌ها را جدی بگیرند (شست‌وشوی مکرر یا استفاده از ژل ضد عفونی‌کننده) و در صورت لزوم از دیگر پوشش‌های محافظتی مانند دستکش یا شیلد استفاده کنند.

دسته ب مشخص شده با رنگ نارنجی

تمام مواردی که برای دسته الف گفته شد، توسط این گروه باید رعایت شود. با توجه به موقعیت شخص، ارزیابی میزان خطر در شغل و میزان در تماس بودن با دیگران در زمان کار کردن، شاید لازم باشد فرد به کمتر فعالیت کردن خود در بیرون از خانه، فکر کند یا تغییراتی در محیط کارش ایجاد کند.

دسته ج مشخصی شده با رنگ قرمز

تمام مواردی که برای دسته الف گفته شد، توسط این گروه باید رعایت شود. با توجه به خطر بالا، توصیه به کار نکردن در باره این گروه جدی‌تر است.

منبع: نشریه the New England Journal of Medicine به آدرس: nejm.org/