



پزشکی

عوامل مستعد کننده عفونت ادراری

عفونت ادراری در کودکان یک بیماری نسبتا شایع است؛ به طوری که ۳ تا ۵ درصد دختران و یک درصد پسران عفونت ادراری را تجربه می کنند. عفونت ادراری به علت وارد شدن میکروب به مجاری ادرار ایجاد می شود. چنان چه عفونت فقط مثانه را درگیر کند عفونت مثانه یا «سیستیت» است و اگر کلیه را درگیر کند، میکروب های ایجاد کننده عفونت میکروب های موجود در دستگاه گوارش هستند.

۴ عامل مستعد کننده

سن: عفونت ادراری در پسران زیر یک سال و دختران زیر ۴ سال شایع تر است.

ختنه نشدن پسران: ختنه نشدن پسران نیز عامل مستعد کننده دیگری است؛ به طوری که پسرانی که ختنه نشده باشند ۴ تا ۸ برابر پسرانی که ختنه شده اند، دچار عفونت ادراری می شوند.

جنس: عفونت ادراری میان دختران حداقل ۲ تا ۴ برابر پسران است.

برگشت ادرار: در کودکانی که دریچه محل اتصال حالب به مثانه شل است برگشت ادراری ایجاد می شود و کودک را مستعد عفونت های ادراری مکرر می کند.

در چه مواقعی باید به عفونت ادراری در کودک مان شک کنیم؟

در سنین نوزادی و زیر یک ماه، بیماری با علایمی به صورت تب یا کم شدن حرارت بدن، بی حالی، بی اشتهایی، تحریک پذیری، شلی، اسهال، کم شدن حجم ادرار، زردی و از بین رفتن واکنش های نوزادی خودش را نشان می دهد. در سنین بالاتر این بیماری نشانه هایی مانند تب، یوی بد ادرار، سوزش، تکرر و بی اختیاری ادرار، ایجاد شب ادراری، در دیپلوماها و در در ناحیه زیر شکم، قطع و وصل شدن جریان ادرار و بی قراری هنگام ادرار کردن می تواند ایجاد کند.

سلامت

احتمال ابتلا به کرونا

در رستوران ها ۲ برابر بیشتر است

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد، در مکان هایی که نمی توان همیشه از ماسک استفاده کرد مانند رستورانی که مردم برای خوردن یا نوشیدن باید ماسک خود را بردارند، خطر ابتلا به کرونا بیشتر است. به گزارش سی.ان.ان، محققان «مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا» که این مطالعه را انجام داده اند، گزارش دادند بزرگسالانی که آزمایش کووید ۱۹ آن ها مثبت شده است، ۱۴ روز پیش از ابتلا به این بیماری، در یک رستوران غذا خورده اند. البته این مطالعه با محدودیت هایی نیز همراه است. محققان در گزارش این مطالعه نوشتند: گزارش ها درباره قرار گرفتن در محیط رستوران هاو ابتلا به کرونا به گردش هوار مرتبط است. جهت، تهویه و شدت جریان هوا حتی در صورت رعایت تدابیر فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک، ممکن است بر انتقال ویروس تأثیر بگذارد.

بهداشت دهان و دندان

راهکارهای خوشبویی دهان

بوی بد دهان که به آن هالیتوزیس (halitosis) نیز گفته می شود، دلایل زیادی دارد. تجزیه بقایای ذرات مواد غذایی و باکتری های درون و اطراف دندان های شمامی تواند بوی نامطبوعی ایجاد کند. اگر دهان تان خشک شود، سلول های مرده می توانند روی زبان، لثه ها و داخل گونه ها تان جمع شده، تجزیه شوند و ایجاد بو کنند. مصرف مواد غذایی حاوی روغن هایی با بوی قوی مانند پیاز و سیر نیز می تواند منجر به بوی بد دهان شود. برای نجات از شربوی بد دهان چند کار ساده انجام دهید:

۱- **زبان تان را هم مسواک بنید** از بان شما به دلیل پرز هایی که دارد می تواند محل مناسبی برای رشد باکتری ها باشد بنابراین مسواک زدن آن باعث کم شدن بومی شود.

۲- **پروتنر** یا دیگر لوازم دندان پزشکی موجود در دهان تان را تمیز کنید

۳- **از دهان شویه های مناسب استفاده کنید** اگر چه دهان شویه باعث تازه شدن نفس و رفع بوی نامطبوع دهان به طور موقت می شود. می توانید یک دهان شویه آسان در خانه تهیه کنید: یک فنجان آب را با یک قاشق چای خوری جوش شیرین و چند قطره روغن نعناع مخلوط کنید. جوش شیرین با تنظیم PH دهان تان باعث سرکوب شدن بوو نعناع باعث افزایش طراوت می شود. فقط مراقب باشید که این ترکیب را نیلعبید.

راهبردهای کاهش

میل به غذاهای

ناسالم و قند

هوس کردن یکی از مهم ترین

عواملی است که موجب می شود حتی با وجود گرفتن رژیم، وزن کاهش پیدا نکند

تازه ها

بسیاری از افراد گرایش به تقلات و قند دارند که این بدترین دشمن رژیم غذایی است. میل شدید و غیر قابل کنترل به مصرف غذاهای خاص قوی تر از احساس طبیعی گرسنگی است و این هوس ها بسیار متغیر است، اما اغلب افراد در بیشتر مواقع غذاهای

غذاهای با کیفیت یابی کیفیت؟

کمبود مواد مغذی مهم در بدن می تواند باعث هوس های خاص شود. بنابراین خوردن مواد غذایی مناسب که دارای مواد معدنی و ویتامین هاست (غذای با کیفیت) راه دیگری برای کاهش اشتهاست. به این ترتیب، بدن شما مواد مغذی مورد نیاز را دریافت می کند و بعد از خوردن غذا، خیلی احساس گرسنگی نخواهید داشت.

اگر نیاز به خوردن میان وعده دارید، مطمئن شوید که ماده غذایی انتخابی سالم و مغذی است. مثلا میوه ها، آجیل، سبزیجات یا دانه ها گزینه های معقولی هستند.

بدن گرسنه، هوس می کند

بزرگ ترین دلیل هوس غذاهای خاص، گرسنگی است. بنابراین جلوگیری از گرسنگی زیاد، ممکن است ایده خوبی برای کاهش میل به غذاهای ناسالم و قند باشد. اگر مرتب غذا بخورید و میان وعده های سالم در دسترس تان باشد، کمتر احتمال دارد به سراغ تقلات چاق کننده بروید. با سیر شدن به موقع و اجتناب از گرسنگی طولانی، ممکن است قادر به کاهش میل به غذاهای ناسالم و قند باشید.

خرید و گرسنگی

فروشگاه های مواد غذایی احتمالا بدترین مکان ها برای افرادی هستند که زیاد هوس می کنند یا گرسنه اند. اول این که فروشگاه مواد غذایی به شما دسترسی آسان به تقریبا هر نوع غذایی که می تواند هوس ایجاد کند را می دهد. دوم این که سوپرمارکت ها معمولا غذاهای ناسالم را جلوی چشم قرار می دهند. بهترین راه برای جلوگیری از میل به خرید و خوردن تقلات ناسالم و پر از قند این است که هرگز گرسنه به خرید نروید.

به اندازه کافی بخوابید

اشتهای شما به شدت تحت تأثیر هورمون هایی است که در طول روز تغییر می کنند. محرومیت از خواب باعث اختلال در این نوسانات می شود و ممکن است منجر به افزایش اشتها و میل شدید شود.

مطالعاتی که از این فرضیه حمایت می کنند نشان می دهند افرادی که از خواب محروم هستند در مقایسه با افرادی که به اندازه کافی می خوابند، تا ۵۵ درصد

بیشتر چاق می شوند. به همین دلیل، خواب کافی و با کیفیت ممکن است یکی از قوی ترین راه های جلوگیری و کاهش میل به غذاهای ناسالم و قند باشد.

دوری و دوستی

یکی از راه های کاهش میل به غذاهای ناسالم و قند فاصله گرفتن از این مواد غذایی است. هنگامی که احساس می کنید به مصرف ماده غذایی خاصی اشتیاق دارید، سعی کنید از آن فاصله بگیرید. به عنوان مثال، می توانید به پیاده روی بروید یا دوش بگیرید تا ذهن تان منحرف شود. تغییر در اندیشه و محیط زیست ممکن است به کاهش میل به غذاهای ناسالم و قند کمک کند. برخی مطالعات نیز نشان داده اند که جویدن آدامس (بدون شکر) می تواند سبب کاهش میل و اشتها شود.

آب بنوشید

تشنگی اغلب با احساس گرسنگی یا میل به غذاهای سالم و تقلات اشتباه گرفته می شود. اگر میل ناگهانی برای مصرف یک غذای خاص دارید، سعی کنید یک لیوان آب بخورید و چند دقیقه صبر کنید. ممکن است در این بازه زمانی اشتیاق شما از بین برود، زیرا بدن شما واقعا تشنه بوده است.

علاوه بر این، نوشیدن مقدار زیادی آب ممکن است خواص زیادی برای بدن داشته باشد. در میان افراد میان سال و مسن، نوشیدن آب قبل از غذا می تواند اشتها را کاهش دهد و به کاهش وزن کمک کند.

تمرینات ذهنی

تمرینات ذهنی به معنی توجه به غذایی است که می خورید. این تمرینات به شما می آموزد که آگاهی خود را از عادات غذایی، احساسات، گرسنگی، میل و احساسات جسمی افزایش دهید.

یک مطالعه شش هفته ای که روی گوشت خواران انجام شد نشان داد که خوردن غذا با حضور ذهن باعث کاهش میل به غذا می شود. همچنین شدت هوس نوشیدن هر نوع نوشیدنی قندی را کاهش می دهد.

پروتئین سلطان مواد غذایی

خوردن پروتئین بیشتر می تواند اشتهای شما را کاهش دهد و از بروز بیش از حد میل به غذاهای ناسالم و قند،



مصطفی عاشوری | فیزولوژیست ورزشی

ناسالم و قند هوس می کنند. هوس کردن یکی از مهم ترین عواملی است که موجب می شود حتی با وجود گرفتن رژیم، وزن کاهش پیدا نکند. در این مقاله بهترین و علمی ترین راه های کاهش مصرف قند و تقلات را برای شما عزیزان مطرح کرده ام.

جلوگیری کند. این کار احساس گرسنگی را کاهش می دهد و به شما کمک می کند تا بیشتر و طولانی تر احساس سیری کنید.

یک مطالعه که روی دختران نوجوان دارای اضافه وزن انجام شد نشان داد که خوردن صبحانه حاوی پروتئین به میزان قابل توجهی وزن آن ها را کاهش می دهد. مطالعه دیگری که روی مردان دارای اضافه وزن انجام شد نشان داد که افزایش مصرف پروتئین به اندازه ۲۵ درصد کل کالری دریافتی در روز، باعث کاهش ۶۰ درصدی میل به غذاهای ناسالم و تقلات می شود. علاوه بر این، میل به مصرف میان وعده در شب حدود ۵۰ درصد کاهش می یابد.

به جنگ استرس برو

استرس ممکن است گرایش بدن به مصرف غذاهای خاص را تحریک کند و بر رفتار های تغذیه ای شما تأثیر بگذارد، به خصوص در زنان. تحقیقات نشان داده اند زنانی که تحت استرس هستند، به میزان قابل توجهی کالری مصرف می کنند و گرایش بیشتری نسبت به زنانی دارند که استرس ندارند. علاوه بر این، استرس سطح کورتیزول خون شما را افزایش می دهد، کورتیزول هورمونی است که باعث افزایش وزن می شود، به خصوص در ناحیه شکم. سعی کنید تنش را در محیط اطراف خود با برنامه ریزی و به طور کلی کاهش استرس، به حداقل برسانید.

اسفناج هوس کش

عصاره اسفناج یک مکمل جدید است که به بازار ارائه و از برگ های اسفناج ساخته شده است. این عصاره کمک می کند در هضم چربی تأخیر ایجاد شود. این موضوع باعث افزایش سطح هورمون هایی مانند GLP-1 می شود که منجر به کاهش اشتها و گرسنگی می شوند.

مطالعات نشان داده اند که مصرف ۳/۷ تا ۵ گرم عصاره اسفناج در هر وعده غذایی می تواند اشتها و میل به غذا خوردن را تا چند ساعت بعد کاهش دهد. یک مطالعه که روی زنان دارای اضافه وزن انجام شد نشان داد که مصرف ۵ گرم عصاره اسفناج در روز باعث کاهش ۸۷ تا ۹۵ درصدی میل به مصرف شکلات و غذاهای پرچرب می شود. منبع: pubmed

زیبایی

بهترین ترکیبات

خانگی و طبیعی

برای بوتاکس پیشانی

با افزایش سن، میزان تولید پروتئین های کلاژن و الاستین پوست کاهش می یابد و این مسئله سبب می شود پوست فرد نازک تر و آسیب پذیر تر به نظر برسد. در کنار افزایش سن، آسیب های خارجی از جمله آلودگی محیط اطراف، کم آبی و ورود سموم خارجی در منافذ پوست به مرور زمان خطوط چروک را عمیق می کند و آن ها را بیش از پیش به نمایش می گذارد. همچنین تکرار زیاد برخی حالات صورت مثل اخم یا خنده در دراز مدت خطوطی روی پیشانی یا در نواحی اطراف لب ها به جا خواهد گذاشت. در این مطلب می خواهیم شما را با پنج بوتاکس گیاهی برای پیشانی آشنا کنیم.

۵ ماسک گیاهی بوتاکس پیشانی برای رفع چین و چروک

۱. هویج و سفیده تخم مرغ

هویج و سفیده تخم مرغ غنی از آمینو اسید، ویتامین و مواد معدنی هستند که به جوان سازی پوست کمک می کنند، ترکیبات موجود در آن ها تاثیرات منفی اشعه خورشید را کم و به حفظ کلاژن و الاستیسیته کمک می کند.

مواد لازم

● ۲ عدد هویج

● ۱ عدد سفیده تخم مرغ

طرز تهیه: آب هویج را با سفیده تخم مرغ ترکیب و آن را روی خطوط صورت ۲۰ دقیقه ماسک کنید. سپس با آب سرد بشویید، این کار را سه بار در هفته انجام دهید.

۲. وازلین، عسل و روغن زیتون

این کرم اسیدهای چرب، آنزیم و آنتی اکسیدان پوست را تامین و به جوان سازی بافت های آسیب دیده و جلوگیری از شل شدن زودرس کمک می کند.

مواد لازم

● ۲ قاشق غذاخوری وازلین

● ۱ قاشق غذاخوری عسل

● ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

طرز تهیه: وازلین را در ظرفی بریزید و در حمام ذوب کنید. وقتی ذوب شد با عسل و روغن زیتون ترکیب کنید و اجازه دهید در دمای اتاق بماند تا جامد شود.

به آرامی کرم را روی پیشانی بمالید و بگذارید بدون پاک کردن جذب پوست شود. این کار را هر شب تکرار کنید.

۳. پودر کاکائو و روغن زیتون

آنتی اکسیدان موجود در کاکائو پوست را مقابل رادیکال های آزاد محیط که از فاکتور های پیری پوست است، محافظت می کند. این ترکیب حاوی روغن زیتون و چربی های سالم است که خطوط را از بین می برد.

مواد لازم

● ۲ قاشق غذاخوری پودر کاکائو

● ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون

طرز تهیه: کاکائو و روغن زیتون را با هم ترکیب کنید تا خمیری به دست آید، اجازه دهید ترکیب ۲۰ دقیقه روی پیشانی بماند و سپس با آب سرد بشویید. این کار را هفته ای دو بار انجام دهید.

۴. سیب سبز، آلوئه ورا و انگور

این ماسک ترمیم کننده و مرطوب کننده ای ایده آل برای افرادی است که می خواهند چین و چروک صورت و پیری سلولی زودرس را کاهش دهند. این ماسک حاوی فیبر های طبیعی و آمینو اسید است که به جوان سازی پوست کمک می کند.

مواد لازم

● نصف سیب سبز

● ۵ حبه انگور

● ۳ قاشق غذاخوری آلوئه ورا

طرز تهیه: همه مواد را داخل مخلوط کن بریزید تا حالت خمیری پیدا کند. سپس ترکیب را روی پیشانی و نقاط دیگر چین و چروک بمالید و پس از ۴۰ دقیقه بشویید. این کار را ۲ یا ۳ بار در هفته انجام دهید.

۵. گلاب، شیر و روغن کرچک

این مرطوب کننده و لوسیون پوست را سفت می کند و چین و چروک های ریز را کاهش می دهد.

مواد لازم

● ۲ قاشق غذاخوری روغن کرچک

● ۲ قاشق غذاخوری گلاب

● ۳ قاشق غذاخوری شیر

طرز تهیه: همه مواد را داخل کاسه خوب ترکیب کنید تا یکدخت شود، سپس پنبه را آغشته به مواد کنید و روی پیشانی بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه بشویید. این کار را هر شب قبل از خواب انجام دهید.

به یاد داشته باشید این ترکیبات سریع تأثیر نمی گذارد و باید در استفاده از آن ها مداومت داشته باشید تا تغییرات را ببینید.

منبع: **نمناک**