



بیشتر بدانیم

عوارض سی تی اسکن بی رویه برای تشخیص کرونا

این روزها با شیوع کرونا و افزایش آمار ابتلا به این بیماری در خواست برای سی تی اسکن از ربه به عنوان یکی از روش های تشخیص کاربرد بیشتری هم پیدا کرده است و چه بسا در مواردی که کیت تشخیص PCR کم باشد در خواست انجام سی تی اسکن بیشتر هم می شود. اما نظر کارشناسان این رشته متفاوت است و هشدارهایی برای سال های آینده داده شده که پزشکان با دقت بیشتر و بنا به نیاز، این روش تشخیصی را در نظر بگیرند و به اصرار افراد تن ندهند. دکتر محمد اکبر نژاد، عضو هیئت مدیره علوم پر تونگاری ایران در این باره به باشگاه خبرنگاران می گوید: «سی تی اسکن بی رویه می تواند بعد از چند سال به دلیل مضرات اشعه به صورت سرطان خود را نشان دهد و افراد باید بدانند انجام سی تی اسکن های بی رویه فقط باعث می شود که دوز جمعی اشعه در بدن افزایش پیدا کند و در نهایت حداقل سه تا چهار سال آینده با یک سونامی سرطان ناشی از سی تی اسکن های ریه مواجه شویم به همین دلیل بهترین راهکار این است که افراد مشکوک به کرونا ابتدا به پزشک مراجعه کنند و بعد در صورت نیاز سی تی اسکن انجام دهند زیرا افراد به تنهایی صلاحیت خود در مانی ندارند.»

میزان مجاز در یافت اشعه

میزان مجاز اشعه ایکس یا اشعه رادیواکتیو که هر فرد می تواند بدون مشکل خاصی دریافت کند، توسط دانشمندان محاسبه شده است. این مقدار جمعی است. به این معنی که مجموع مقدار اشعه ای که در طول یک سال به بدن شما تابیده می شود باید از میزان خاصی کمتر باشد. میزان اشعه دریافتی را با مقیاسی به نام میلی سیورت (millisievert) اندازه گیری می کنند. در محیط زندگی مقدار اشعه به صورت طبیعی وجود دارد و هر فرد به طور طبیعی در هر سال ۳ میلی سیورت اشعه از محیط اطراف خود دریافت می کند که به آن «اشعه زمینه ای» می گویند. میزان مجاز اشعه یونیزان دریافتی برای هر انسان در طول سال (به جز اشعه زمینه ای و موارد اورژانسی) یک میلی سیورت است. دکتر ساسان توانا فوق تخصص بیماری های ریه معتقد است فقط باید برای بیماران با شرایط حاد یا کسانی که بیماری زمینه ای دارند، استفاده شود.

۴ راه بررسی سلامت مو

اگر قسمت ریشه موباریک است و حالت پیازی شکل ندارد، موی شما ضعیف است و نیاز به مراقبت دارد



سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

موهای ما تحمل فشار ۳/۵ اونس (تقریبا معادل ۱۰۰ گرم) وزن را دارند و در صورت خیس شدن می توانند تا ۳۰ درصد بیشتر کشیده شوند اما فقط موهای سالم دارای چنین قدرت فوق العاده ای هستند و تارهای موی آسیب دیده به راحتی از هم گسیخته می شوند. شاید با نگاه کردن به ظاهر موها بتوانید شرایط سلامت آن ها را تشخیص دهید اما روش های ساده ای وجود دارد که به شما کمک می کند از وضعیت سلامت موها بتوان آگاه شوید و شرایط سالم را به آن ها برگردانید. در این مطلب به نکات مفیدی در این زمینه اشاره کرده ایم.

آزمایش فولیکول مو

برای این که بدانید موها ی تان از سلامت کلی برخوردار هستند و ریزش آن ها شرایط نگران کننده ای ندارد باید فولیکول مو ی تان را بررسی کنید. کافی است این کار را انجام دهید: یک تار مورا طوری به آرامی از سرتان جدا کنید که فولیکول مو همچنان به آن متصل باشد. فولیکول این تار مورا از نزدیک بررسی کنید. ریشه یک مو در حالت طبیعی باید به شکل یک پیاز باشد. اگر چنین شکلی را در محل ریشه مشاهده می کنید، موی شما سالم است اما اگر قسمت ریشه موباریک است و حالت پیازی شکل ندارد، موی شما ضعیف است و نیاز به مراقبت دارد. **برای جلوگیری از ریزش مو چه کنیم؟** رژیم غذایی مدیریتانه ای را دنبال کنید. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۷ در ایالتا انجام شد نشان داد که مصرف میوه و سبزیجات تازه خطر ریزش مورا کاهش می دهد. از سفت بستن موها برای مثال به حالت دم اسبی به خصوص هنگام خواب خودداری کنید زیرا این کار به ریزش مو منجر می شود. مصرف ویتامین ها و مواد معدنی را افزایش دهید. **آزمایش نفوذ پذیری مو** این آزمایش میزان نفوذ پذیری موی شما را نشان می دهد. موی سالم به نسبت، مستحکم و یکپارچه است اما موی آسیب دیده نفوذ پذیر است و به سرعت آن را به خود جذب می کند. برای انجام این آزمایش چند تار مورا از قسمت های مختلف مثل پشت، بالا و دو طرف سرتان جدا کنید. این تارها را داخل یک ظرف آب بیندازید. موهای کاملا سالم، روی آب شناور می مانند، موهای نسبتا سالم کمی پایین می روند و موهای آسیب دیده کاملا در آب فرو می روند. **برای جلوگیری از ریزش مو چه کنیم؟** برای درمان نفوذ پذیری زیاد مو چه کنیم؟ انواع مختلف کره و روغن به موها ی تان بمالید. این مواد، رطوبت جذب شده توسط موهای شما را به خود می گیرند. بعد از هر بار شست وشو از نرم کننده مو استفاده کنید. برای تنظیم تعادل pH مو، سر که سبب

و آلوده را به موها ی تان بمالید.

آزمایش کشش مو

این آزمایش برای بررسی خاصیت ارتجاعی موهای شماست. با این مراحل ساده می توان این کار را انجام داد: یک تار مورا با احتیاط از سرتان جدا کنید. آن را به آرامی از دو طرف بکشید. اگر مو انعطاف پذیر باشد وقتی آن را رها می کنید به حالت اول بر می گردد و این نشان می دهد که موی شما سالم است اما اگر تار مو به راحتی از هم گسیخته می شود، موی ضعیفی دارید.

چگونه انعطاف پذیری مورا

باز گردانیم؟ از دستگاه خشک کن مو استفاده نکنید. استفاده از گرما برای خشک کردن مو به خاصیت ارتجاعی مو بسیار آسیب می زند. موها ی تان را با روغن جوجوبا ماساژ دهید. سعی کنید مقداری عسل به موها ی تان بمالید. عسل یک نرم کننده طبیعی عالی است و رطوبت موها را حفظ

می کند.

آزمایش کوتیکول مو

با این آزمایش می توانید وضعیت سلامت یا آسیب دیدگی کوتیکول مورا که بیرونی ترین لایه ساقه مو ی تان است تعیین کنید. کارهای زیر را انجام دهید: انگشتان را در طول مو، از نوک به سمت ریشه آن بکشید. اگر احساس زبری و ناهمواری می کنید، موهای شما آسیب دیده است اما اگر تار مو ی تان صاف است موی سالمی دارید.

موهای آسیب دیده را چگونه درمان کنیم؟

کراتین درمانی را امتحان کنید. کراتین درمانی سطح موها را صاف و حالت وز مورا برطرف می کند و باعث درخشش موها می شود. رنگ کردن، فر کردن و ششوار کشیدن مورا محدود کنید. شست وشوی مو با آب برنج را امتحان کنید. تحقیقات نشان داده است که آب برنج از موها در برابر آسیب محافظت می کند. منبع: brightside.me

تناسب اندام



انجام ورزش بعد از زایمان سزارین، از چه زمانی بی خطر است؟

اگر زایمان سزارین داشتید، فعالیت های ورزشی خود را حداقل شش هفته پس از زایمان و بعد از معاینه پزشک از سر بگیرید. برای اطمینان یافتن از لطمه نخوردن به روند بهبودی، رعایت این دو شرط لازم است. حتی زمانی که اندام متناسب دارند و زایمان سنگینی نداشته اند هم باید دوباره ورزش بعد از زایمان سزارین بسیار مراقب باشند. زایمان طبیعی و سزارین به معنای واقعی برای بدن دشوار و سنگین است و بی احتیاطی در این باره می تواند مشکلات زیادی ایجاد کند.

✓ اگر پیش از هفته ششم تا هشتم پس از زایمان تصمیم به انجام حرکات ورزشی داشتید، باید از فعالیت های سبک مانند پیاده روی شروع کنید.

✓ هنگامی که پزشک اجازه انجام ورزش بعد از زایمان سزارین را داد، می توانید به تدریج طی چند هفته یا چند ماه، فعالیت های ورزشی خود را از سر بگیرید. ورزش بعد از زایمان سزارین ممکن است با فعالیت هایی که پیش از بارداری داشتید، بسیار متفاوت باشد اما این موضوع کاملا طبیعی است. ✓ فعالیت های سنگین ورزشی در شش هفته نخست پس از زایمان کاملا ممنوع است. چند فعالیتی که در این دوره می توانید انجام دهید عبارت اند از:

پیاده روی

به محض این که توانستید از جای تان بلند شوید و راه بروید، می توانید بیرون از خانه پیاده روی کنید.

تمرینات کف لگنی

ممکن است تمرینات کف لگنی را در دوران بارداری انجام داده باشید و در این صورت از اهمیت آن ها مطلع هستید. به محض بیرون آوردن سوند، می توانید برای تقویت عضلات کف لگنی که از مثانه، روده ها و رحم محافظت می کنند، انجام این ورزش ها را از سر بگیرید.

بدن را در حالت مناسب نگه دارید

بارداری، سزارین و شیردهی همگی مواردی هستند که می توانند باعث خم شدن پشت و شانه ها و برآمدگی شکم شوند. سعی کنید هنگام نشستن پشت را صاف و شانه ها را رو به عقب نگه دارید. این کار به تقویت عضلات شکم و پشت کمک می کند.

حرکات کششی سبک

گردن، شانه ها، بازو و پاها را با حرکات کششی سبک ورزش دهید اما به گونه ای که به محل برش سزارین فشار نیاید.

تمرینات شکمی بعد از زایمان سزارین

حتی بعد از تایید پزشک برای انجام حرکات ورزشی پس از سزارین، باید تمرینات تقویت عضلات شکم را با ملایمت انجام دهید.

تعدادی از تمریناتی که می توانید برای تقویت ماهیچه های شکم انجام دهید عبارت اند از:

حرکت تیلت لگن

یکی از بی خطر ترین تمرینات برای شروع تقویت عضلات دیواره شکمی پس از زایمان، این حرکت است. به پشت روی یک تشک دراز بکشید و زانو ها را باز او به ۹۰ درجه خم کنید. کف پاها را کاملاً روی زمین قرار دهید. باسن را به سمت بالاتنه فشار دهید و هنگامی که باسن را حدود ۲/۵ سانتی متر از زمین بلند کردید، عضلات بالاتنه را درگیر کنید. باید فاصله بین قوس کمر و زمین را پر کنید. چند ثانیه در این حالت بمانید و سپس آزاد کنید. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.

ساید پلانک کامل یا تعدیل شده

ساید پلانک، عضلات درون شکم و پشت را درگیر می کند اما سبب برآمده شدن شکم نمی شود. در ابتدا با ساید پلانک تعدیل شده شروع و زانو ها را روی تشک خم کنید و بدن را روی پهلوی در حالت پلانک قرار دهید.

نشستن دیواری

این حرکت برای تقویت عضلات چهار سر، عضلات پشت ران، عضلات کف لگن و کمر مناسب است. پشت به دیوار و در فاصله ۳۰ تا ۶۰ سانتی متری آن بایستید. خود را خم کنید و به حالت نشسته پایین بروید و زانو ها را باز او به ۹۰ درجه خم کنید. تا حد ممکن در همین حالت بمانید و عضلات شکم و کف لگن را درگیر کنید. این کار را پنج بار تکرار کنید.

منبع: مینت

شماره پیامک زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

آشپزی

کیک کرامبل سیب



مواد لازم برای رویه کیک

- تخم مرغ - دو عدد
- کره - ۱۸۰ گرم
- شکر قهوه ای روشن - یک پیمانه
- شکر قهوه ای روشن - یک دوم پیمانه
- شیر - ۳ قاشق سوپ خوری
- بکینگ پودر - یک قاشق مرباخوری
- کره - ۹۰ گرم

مواد لازم برای روی کیک

- آرد - ۱۵۰ گرم
- شکر - دو عدد (سبب زرد بهتر است)
- رنده پوست لیمو - کمی

محلول ساده برای شست و شوی ویروس از بینی و دهان

با محلول آب و نمک رقیق در حلق و بینی تان به ویروس حمله کنید قبل از آن که به ریه های شما حمله کند شست و شوی بینی و غرغره با محلول آب نمک رقیق، منطقه امن و ویروس را از بین می برد



می ریزیم. اگر آب جوشیده و سرد شده باشد بهتر است. اگر آب جوشیده و سرد شده هم نبود، با آب شیر (ترجیحا ولرم) محلول درست کنید. برای هر بار استفاده و شست و شوی بینی و دهان، حدود ۳۰ سی سی کفایت می کند. برای کودکان به جای ۹ گرم در لیتر، ۶ گرم در لیتر نمک به آب بیفزایید.

توصیه کاربردی

هر روز دوبار، یک بار (هنگام ورود به محل کار) و یک بار هنگام ورود به خانه، بعد از شست و شوی دست ها با آب و صابون، با محلول آب و نمک رقیق غرغره کنید و محلول را به داخل بینی تان بکشید. فراموش نکنید استفاده از این محلول راه حل قطعی و نهایی نیست و در عین حال باید از حضور غیر ضروری در محیط سر بسته خودداری کنید. در اماکن عمومی هم از ماسک استفاده و فاصله اجتماعی را هم رعایت کنید.