



پزشکی

۷ عضو بدن که سن واقعی را نشان می‌دهد

اولین نشانه‌های پیری زمانی که چین‌های پالاگی دور چشم‌ها پیدا می‌شود، خودش را نشان می‌دهد. بیشتر ما تمرکز اصلی را بر مراقبت از پوست صورت می‌گذاریم اما علاوه بر این بخش، بخش‌های دیگری از بدن هم سن واقعی ما را بر ملا می‌کند. از جمله:

آرنج‌ها

با بالا رفتن سن، پوست دور آرنج چروک و آویزان می‌شود. خشکی و پوسته‌شدن آرنج دلایل زیادی دارد. هر کاهش وزن شدیدی می‌تواند باعث شل و آویزان شدن پوست آرنج شود.

دست‌ها

دست‌ها معمولاً یکی از اولین قسمت‌هایی هستند که نشانه‌های پیری را بروز می‌دهند. با بالا رفتن سن، پوست کلاژن خود را از دست می‌دهد و حفظ رطوبت برای آن دشوارتر می‌شود. این مسئله می‌تواند باعث خشکی و خارش پوست دست‌ها شود.

ناخن‌ها

با بالا رفتن سن، سرعت رشد ناخن‌ها کمتر می‌شود و ممکن است شکننده‌تر شود.

گردن

یکی از شایع‌ترین نشانه‌های پیری در گردن ظاهر شدن نوارهای ماهیچه‌ای است. یک نشانه دیگر پیری گردن لکه‌های قهوه‌ای است.

قفسه‌سینه

با بالا رفتن سن لکه‌های روی قفسه‌سینه بزرگ‌تر و تیره‌تر می‌شود. یک نشانه دیگر پیری در قفسه‌سینه، قرمزی و بزرگ شدن عروق خونی است. علت این مسئله اغلب پرتوهای فرابنفش خورشید است.

لب‌ها

لب‌ها هم مانند پوست دور چشم از بقیه بخش‌های بدن بسیار حساس‌تر است. لب‌ها هم دچار چین و چروک می‌شوند و برخی عادت‌ها مانند مصرف سیگار یا جمع کردن لب‌ها می‌تواند در چروک شدن زودهنگام دور لب‌ها نقش داشته باشد.

موها

موها به مرور زمان نه تنها رنگ بلکه حجم خود را از دست می‌دهد. با بالا رفتن سن گردش خون در قسمت پوست سر و دور فولیکول‌های مو کاهش می‌یابد، به همین دلیل به موها اکسیژن و ویتامین کمتری برای رشد می‌رسد. در نتیجه موها به تدریج ضخامت خود را از دست می‌دهد.

یاسمین مشرف | مترجم

تازه‌ها

آیا وقتی هیچ کدام از اطرافیان تان احساس سرما نمی‌کنند شما از سرما به خود می‌لرزید؟ اگر چه ممکن است در بسیاری از موارد احساس سرما می‌شما طبیعی باشد، اما در صورتی که این احساس زیاد هم به دمای هوا مربوط نمی‌شود، احتمالاً از وجود برخی مشکلات سلامت حکایت دارد. در ادامه به تعدادی از عواملی که باعث می‌شود همیشه از سرما به خود بلرزید آشنا می‌شوید:

کم‌خونی

کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن نتواند برای انتقال اکسیژن به اندازه کافی گلبول قرمز طبیعی تولید کند. انواع مختلفی از کم‌خونی وجود دارد که احساس سرما یکی از علائم رایج در بسیاری از آن‌هاست. علائم دیگر کم‌خونی شامل خستگی، رنگ‌پریدگی و ضربان قلب نامنظم است.

کم‌کاری تیروئید

نقش غده پروانه‌ای شکل تیروئید که در پایه گردن قرار دارد به تنظیم متابولیسم کمک می‌کند. اگر این غده به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نکند، یا اگر بدن شما نتواند این هورمون را به شکل موثری فراوری کند، ممکن است دچار کم‌کاری تیروئید شوید. افزون بر احساس سرما، برخی از علائم دیگر کم‌کاری تیروئید عبارت‌اند از: کم‌پشتی موها، خشکی پوست، خستگی، قاعدگی نامنظم یا سنگین، یبوست و افزایش وزن.

خواب‌ناکافی

طبق اعلام بنیاد ملی خواب آمریکا، خواب برای تنظیم دمای بدن ضروری است. اگر به اندازه کافی نخوابید، ممکن است دایم احساس سرما داشته باشید. کمبود خواب می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن را که مجموعه‌ای از فرایندهای فیزیولوژیکی مثل متابولیسم، سطح هورمون‌ها و دمای بدن است و یک چرخه ۲۴ ساعته را دنبال می‌کند به هم بریزد. به عنوان بخشی از ریتم

با عواملی که باعث می‌شود همیشه از سرما به خود بلرزید آشنا شوید

چرا همیشه احساس سرما می‌کنم؟



شبانه‌روزی، هنگام خواب دمای بدن کاهش می‌یابد. اگر ریتم شبانه‌روزی شما آن قدر به هم ریخته باشد که در هنگام بیداری، بدن تان فکر کند باید خواب باشید، ممکن است در اثر تنظیم زمان نامناسب ترموستات داخلی، احساس سرما می‌بیش از حد معمول داشته باشید.

کاهش وزن ناگهانی

حساسیت به سرما بعد از کاهش وزن غیرمعمول نیست. از آنجایی که بدن برای حفظ گرما از چربی استفاده می‌کند، منطقی است که بعد از کاهش وزن احساس سرما می‌بیشتری داشته باشید. اگر کاهش وزن شما با کاهش مصرف کالری مرتبط باشد، می‌تواند باعث کند شدن متابولیسم و ناکارآمدی تنظیم دمای بدن شود.

اضطراب یا حملات وحشت

هر چند اضطراب بیشتر با تعریق همراه است، اما طبق اعلام انستیتوی ملی بهداشت روان آمریکا اضطراب و حملات وحشت گاهی می‌تواند با ایجاد حالت جنگ و گریز و مختل کردن عملکرد طبیعی بدن احساس سرمای عمومی هم ایجاد کند. احساس ترس یا نگرانی شدید، تند شدن ضربان قلب و دشواری تنفس از دیگر علائم اضطراب است.

دیابت

آسیب کلیه که در نتیجه دیابت اتفاق می‌افتد نفروپاتی دیابتی نام دارد. یکی از علائم نفروپاتی دیابتی احساس دایمی سرماست. برخی از دیگر علائم این مشکل

عبارت‌اند از: خارش، از دست دادن اشتها، تنگی نفس، گیجی، تورم صورت، پاها یا دست‌ها.

مصرف برخی داروها

احساس سرما و سردی دست‌ها و پاها یکی از عوارض جانبی مصرف برخی داروها مانند مسدودکننده‌های بتااست که برای درمان مشکلات قلبی استفاده می‌شود. این داروها با کاهش سرعت ضربان قلب از پمپاژ زیاد خون و واکنش به آدرنالین و دیگر هورمون‌های استرس جلوگیری می‌کند. کاهش سرعت ضربان قلب می‌تواند با احساس سرما، سرگیجه، خستگی و حالت تهوع همراه باشد.

برای احساس سرما می‌همیشگی چه کاری باید انجام دهم؟

از آنجا که احساس سرمای دایمی می‌تواند نشانه یک بیماری جدی‌تر باشد، بهتر است این علائم را نادیده نگیرید. اگر حتی در مکان‌های گرم یا مدتی پس از ورود به مکان گرم همچنان احساس سرما می‌کنید، پزشک تان در این باره مشورت کنید. درمان احساس سرمای مزمن، بستگی زیادی به علت آن دارد. به عنوان مثال، اگر دچار اختلال عروق خونی هستید و سیگار می‌کشید، ترک سیگار احتمالاً کمک زیادی به حل مشکل خواهد کرد یا اگر مشکل شما ناشی از بیماری تیروئید باشد، مصرف دارو برای درمان کم‌کاری تیروئید می‌تواند کمک‌کننده باشد.

منبع: self.com, webmd.com

دانستنی‌ها

۴ عادت ضرر رسان به خانم‌ها

بعضی از عادت‌ها در بانوان به سلامتشان ضرر می‌رساند اما آن‌ها چندان متوجه این موضوع نمی‌شوند. در ادامه به چهار عادت ضرر رسان به بانوان اشاره می‌کنیم:

۱- انداختن کیف روی یک‌شانه

شاید توجه نداشته باشید اما بیشتر خانم‌ها همیشه کیف خود را روی یک‌شانه می‌اندازند که این حالت برای پشت بسیار نامطلوب است.

بهترین راه حل استفاده از کیف‌های پشتی خواهد بود. در صورت استفاده از کیف‌های بنددار معمول، بندهای بلند انتخاب کنید و کیف را فقط روی یک سمت شانه‌نیندازید و آن را روی دو شانه جابه‌جا کنید.

۲- امتناع از دستشویی رفتن

بسیاری از خانم‌ها به دلایل متعددی از جمله رسیدگی به کارهای مختلف، دستشویی رفتن را گاه ساعت‌ها به تعویق می‌اندازند. کنترل ادرار باعث بالا رفتن آن می‌شود و ادرار مانده در مثانه پس از ۳ ساعت به تکثیر میکروب‌ها کمک می‌کند و احتمال عفونت‌های ادراری را افزایش می‌دهد.

۳- پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند

اگر چه کفش‌های پاشنه بلند قدر ا بلندتر نشان می‌دهد اما عامل خطر محسوب می‌شود. علاوه بر احتمال افتادن و پیچ‌خوردگی پا، کمر هم که در ردیف اول این آسیب‌هاست در وضعیت مناسبی قرار ندارد. اگر جزو افرادی هستید که با پوشیدن این کفش‌ها دچار تورم پاها می‌شوید، بهتر است کفش‌هایی با پاشنه متوسط یا بدون پاشنه را انتخاب کنید. پاشنه‌های متوسط عضله پشت پا را بیشتر به فعالیت وامی‌دارد و بازگشت خون هم تسهیل می‌شود.

۴- نوشیدن ناکافی آب

خانم‌ها معمولاً به اندازه کافی آب نمی‌نوشند. کمبود آب بدن موجب سردرد و اختلال در تمرکز خواهد شد. نوشیدن زیاد آب همچنین مانع از بروز عفونت‌های ادراری هم می‌شود. در تابستان باید مقدار بیشتری آب نوشید زیرا تعریق بدن نیز افزایش می‌یابد.

منبع: ایرنا

شماره یکمک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹

غذای اصلی

آشپزی من

آش زمستانی، با کلسیم فراوان

بشویید. بعد از خشک شدن سبزیجات آن‌ها را خرد کنید و داخل حبوبات پخته شده بریزید. پیازها را خالالی کنید و در مقداری روغن سرخ کنید تا کاملاً طلایی شود. ۶-نیمی از پیازها را داخل آش بریزید و مقداری نمک، فلفل و زردچوبه به آن اضافه کنید. ۷- بعد از این که یکی دو قل خورداش را بچشید.

۸- در پایان کَشک را اضافه کنید و بعد از کمی هم‌زدن آن را از روی حرارت بردارید.

۹- نِناع را هم در حدی که فقط یکی دو چرخ در روغن بخورد تفت دهید و آش را با نصف پیاز داغی که مانده و نِناع و کشک‌تزیین کنید.

۱- ابتدا حبوبات را از چند ساعت قبل بشویید و خیس کنید. بهتر است نخود و لوبیا را با هم خیس کنید و عدس را در ظرفی جداگانه بپزید. چون زمان پخت این حبوبات متفاوت است. در این حین چند بار آب حبوبات را عوض کنید.

۲- گندم را هم جداگانه در ظرفی دیگر خیس و چند بار آب آن را عوض کنید. ۳- برنج را بشویید و از چند ساعت قبل خیس کنید. ۴- نخود، لوبیا و گندم را به همراه مقدار کافی آب در یک قابلمه مناسب بریزید تا کاملاً پخته شود و عدس و برنج را به آن‌ها اضافه کنید تا همه مواد با هم پخته شود. ۵- حین پختن حبوبات سبزی‌ها را هم تمیز کنید و

مواد لازم برای ۶ نفر

- سبزی آش - ۵۰۰ گرم
- اسفناج - ۵۰۰ گرم (به دلخواه)
- کشک - یک لیوان
- برنج - یک چهارم لیوان
- پیاز - ۴ عدد متوسط
- عدس - نصف لیوان
- نخود - نصف لیوان
- لوبیا چیتی - نصف لیوان
- گندم - نصف لیوان
- روغن سرخ‌کردنی - به میزان لازم
- نِناع خشک - به میزان لازم
- نمک، فلفل و زردچوبه - به مقدار کافی



بیشتر بدانیم

خواص گیاهان

فواید جینسینگ؛ گیاه جوانی

یکی از گیاهان نیروزا در جهان «جینسینگ» است که به «گیاه جوانی» یا «نوش دارو» معروف است. این گیاه خواص متعددی دارد از جمله:

- افزایش توان ذهنی
- افزایش قدرت جسمی
- بهبود حافظه
- افزایش شادابی و نشاط
- افزایش قدرت تحمل و پایداری
- از بین بردن استرس
- مقابله با پیری
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- تنظیم سوخت و ساز
- جلوگیری از سردرد
- بهبود بی‌خوابی و بد خوابی
- کاهش عوارض پائستگی
- برطرف ساختن یا بهبود مشکلات جنسی

- رفع خستگی
- ضعف و بی‌حالی
- افزایش قدرت سیستم قلبی و عروقی
- تنظیم فشار خون
- تنظیم سطح قند



ارتباط قند خون بالا و ۲ نوع سکت

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر در معرض یک حمله قلبی یا سکت مغزی مرگبار قرار دارند

به دیابت است که قصد دارند خطر حمله قلبی و سکت مغزی را کاهش دهند. یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای سنتی اصولاً شامل موارد زیر است:

- ماهی‌های چرب
- مرغ و طیور دیگر
- میوه‌ها و سبزیجات تازه به میزان زیاد
- حبوبات
- غلات کامل
- روغن زیتون
- ✓ **انجام ورزش**

ورزش احتمال آریتمی یا ضربان نامنظم قلب را کاهش می‌دهد و بر سیستم عصبی سمپاتیک تأثیر می‌گذارد که ضربان قلب شمارا کاهش می‌دهد و امکان عملکرد کارآمدتر قلب را فراهم می‌کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی باشد متوسط تا شدید در هفته را مدنظر قرار دهید. اگر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستید، به خاطر داشته باشید که قند خون سالم و قلب سالم دست در دست یکدیگر دارند و با مدیریت درست بیماری می‌توانید از حمله قلبی یا سکت مغزی مرگبار در آینده پیشگیری کنید.

یک حمله قلبی یا سکت مغزی مرگبار در نظر گرفته شوید. این پژوهش نشان داد که مردان بیشتر از زنان در این گروه قرار می‌گیرند.

راهکارهای کاهش خطر

✓ ترک سیگار

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که طی سال نخست پس از ترک عادت مضر سیگار کشیدن، خطر حمله قلبی یا سکت مغزی به نصف کاهش می‌یابد و پس از سه سال، خطر تقریباً به سطح فردی غیرسیگاری می‌رسد. مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا به این نکته اشاره دارد که ترک سیگار توانایی بدن برای استفاده از انسولین را افزایش می‌دهد که به مدیریت بهتر قند خون کمک می‌کند.

✓ حفظ وزن سالم

کاهش وزن می‌تواند به بازگشت قند خون به سطح عادی کمک کند، در شرایطی که خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد.

✓ رژیم غذایی مدیترانه‌ای

دنبال کردن یک رژیم غذایی سبک مدیترانه‌ای که حاوی روغن زیتون و مغز دانه‌هاست، گامی سالم برای افراد مبتلا

در پژوهشی جدید که در نشریه the European Journal of Preventive Cardiology منتشر شده است، پژوهشگران احتمال تجربه یک حمله قلبی یا سکت مغزی مرگبار طی ۱۰ سال برای هر فرد را بر اساس دسته‌بندی‌های تنظیم‌شده در زمینه دیابت و بیماری قلبی عروقی محاسبه کردند:

- خطر بسیار زیاد (بیش از ۱۰ درصد)
- خطر زیاد (بین ۵ تا ۱۰ درصد)
- خطر متوسط (زیر ۵ درصد)

نتایج نشان داد که ۹۳ درصد بیماران مبتلا به دیابت ۲ در معرض خطر زیاد تا بسیار زیاد یک رویداد مرگبار قرار دارند.

• بیماران با خطر بسیار زیاد شامل موارد زیر می‌شوند:

- افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی
- افرادی که تجربه حمله قلبی یا سکت مغزی را دارند
- شرایط دیگر مانند نقص در عملکرد کلیه
- یا حداقل دارای سه عامل خطر قلبی عروقی (از جمله سن بالا، فشار خون بالا، کلسترول بالا، سیگار کشیدن یا چاقی) باشند. اگر همراه با یکی از موارد بالا به دیابت هم مبتلا هستید می‌توانید در گروهی با خطر بسیار زیاد برای تجربه