



پزشکی

عواملی که باعث ایجاد سنگ کلیه می شود

سنگ کلیه زمانی ایجادمی شود که مواد معدنی مانند کلسیم، اگزالات و فسفات در مجاری کلیه متمرکز و به کریستال تبدیل می شوند. اگر می خواهید از تشکیل این سنگ ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به این سنگ ها آگاه باشید. در این مطلب ۱۰ علت شگفت انگیز که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می کنند، معرفی شده اند.

ژنتیک

در برخی از افراد، بدن به دلایل ژنتیکی قادر به جذب اگزالات نیست و این افراد حتی اگر سبک زندگی سالمی هم داشته باشند، در معرض خطر ابتلا به سنگ کلیه هستند.

مصرف نوشابه

بر اساس تحقیقات، فرو کتوز موجود در این نوشیدنی ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را ۲۳ درصد افزایش می دهد.

خوردن بیش از حد گوشت

این روند باعث افزایش اسید اوریک بدن می شود و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می برد. کسانی که گیاه خوار هستند یا بیشتر ماهی می خورند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.

مصرف بیش از حد مکمل های ویتامین سی
بر اساس مطالعات، کسانی که بیش از ۷ مکمل ویتامین سی در هفته دریافت می کنند، بیشتر در معرض ابتلا به این عارضه هستند. دلایلش هم این است که ویتامین سی در فرم اگزالات دفع می شود و می تواند در مجاری کلیوی به سنگ تبدیل شود.

در یافت نکردن کافی مرکبات

مرکبات حاوی سیترات هستند، ترکیباتی که خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش می دهند. افزودن لیمو به آب آشامیدنی، راهی آسان برای پیشگیری از ابتلا به سنگ کلیه است.

تغییرات اقلیمی

افزایش دمای روزانه در شهر های مختلف، خطر ابتلا به سنگ های کلیوی را افزایش می دهد.

مصرف آب کلسیم

افرادی که رژیم های کم کلسیم دارند، بیشتر به سنگ کلیه مبتلا می شوند. لبنیاتی مانند پنیر، ماهی سالمون و ساردین و لوبیا سفید از منابع غنی کلسیم هستند.

خوردن بیش از حد سبزیجات تیر مرغ

این سبزیجات سرشار از اگزالات هستند و همان طور که گفته شد، این ماده خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد.

کم آبی بدن

نوشیدن آب کافی خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می دهد. اطمینان حاصل کنید که حداقل ۲ لیتر مایعات را در طول شبانه روز مصرف می کنید.

مصرف زیاد نمک

مصرف نمک به میزان زیاد باعث افزایش مقدار کلسیم دفع شده توسط کلیه می شود و خطر ابتلا به سنگ کلیه را تشدید می کند. بیشتر نمک مصرفی ما در غذاهای فرآوری شده پنهان است.

منبع: مهر

بیشتر بدانیم

بالاخره باید در شبانه روز چقدر بخوابیم؟

مهدی وحید دستجردی، متخصص بیماری های مغز و اعصاب، با اشاره به ویژگی خواب مناسب گفت: «مقدار نیاز به خواب در افراد متفاوت است. در واقع با توجه به ژنتیک هر فرد، این مقدار از ۶ تا ۱۱ ساعت متغیر است، اما به طور کلی کمتر از ۵ ساعت، بی خوابی تلقی می شود.»

این متخصص بیماری های مغز و اعصاب با اشاره به این که بی خوابی در مردان و زنان تفاوت خاصی ندارد و مهم ترین فاکتور در این بین ژنتیک است، اظهار کرد: «بی خوابی، پر خوابی، خواب های شدید روزانه در کسانی که به یک باره به خواب می روند، بی قراری پا، کابوس های شبانه و دندان فرو چه، راه رفتن و وحشت در خواب را که بیشتر مرتبط با کود کان است، می توان از اختلالات خواب بر شمرد.» وی با اشاره به افرادی که خواب های سطحی دارند و نمی توانند خواب عمیقی داشته باشند، گفت: «سیستم ایمنی بدن انسان به شدت به خواب کافی نیاز دارد. برخی افراد دار و مصرف می کنند یا شغل های شیفتی دارند که این موضوع می تواند این افراد را دچار اختلال خواب کند. در نهایت آن چه مهم است رعایت بهداشت خواب است.»

منبع: خبرآنلاین



۸، اهِکار، خانگی برای بهبود ریفلاکس اسیدی

تغییرات در سبک زندگی مانند کاهش وزن، مصرف آب کافی و برخی مواد غذایی مانند سرکه سیب و آب آلوئه ورا می تواند به کاهش ریفلاکس معده کمک کند

سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

سوزش معده و ریفلاکس اسیدی، یک مشکل در دناک و ناراحت کننده و متأسفانه بسیار شایع است به طوری که بسیاری از افراد دست کم یک بار در زندگی آن را تجربه کرده اند. برای افراد بسیاری، احساس سوزش در گلو و قفسه سینه علامت کاملاً آشنایی هستند که بر طرف کردن آن ها بسیار دشوار است. خوشبختانه راهکارهای خانگی خوبی برای رهایی از این مشکل وجود دارد که استفاده از آن ها به مصرف داروهای شیمیایی ترجیح داده می شود. در ادامه با برخی در مان های خانگی ریفلاکس اسیدی آشنا می شوید.

آب رسانی کافی به بدن در طول روز به ویژه پس از انجام فعالیت های ورزشی (که می تواند برای برخی از افرادی که دچار سوزش معده می شوند، محرک باشد) به بهبود علائم ریفلاکس کمک می کند.

کوچک کردن بشقاب غذا

یکی از دلایل اصلی ریفلاکس، پر شدن معده از غذا و ایجاد فشار در داخل معده است که باعث می شود اسفنگتر مری باز و اسید معده وارد مری شود. از این رو، کنترل اندازه غذای مصرفی در هر وعده غذایی می تواند تا حد زیادی احتمال سوزش معده و بازگشت اسید را کاهش دهد.

بنابراین بهتر است همان مقدار غذایی را که در یک روز مصرف می کنید، در وعده های غذایی کوچک تر اما با تعداد بیشتر مصرف کنید.

مصرف سرکه سیب

مصرف محلول سرکه سیب در آب می تواند به بهبود ریفلاکس اسید معده کمک کند. برخلاف تصور اغلب افراد، عارضه ریفلاکس ناشی از کمبود اسید است نه تولید بیش از حد آن در معده. اگر غذای مصرفی شما با دستگاه گوارش تان سازگار نیست، بهتر است نیم ساعت قبل از غذا، محلول یک قاشق غذاخوری سرکه سیب در آب را مصرف کنید.

خوردن یک عدد سیب

مصرف یک عدد سیب قبل یا بعد از وعده های غذایی مشکل دار به رفع ریفلاکس اسیدی کمک می کند. سیب منبع خوبی از کلسیم، منیزیم و پتاسیم است و از آن جا که ریفلاکس با بالا آمدن اسید معده به مری رخ می دهد، این مواد معدنی قلبیایی می توانند به تسکین علائم آن کمک کنند. خوردن سیب بعد از غذا یا قبل از خواب با ایجاد محیط قلبیایی در معده به خنثی کردن این اسید کمک می کند. برای این منظور سیب های شیرین بهتر از انواع ترش هستند.

جویدن آدامس

از آن جایی که جویدن آدامس باعث افزایش ترشح بزاق دهان می شود، می تواند علائم بازگشت اسید و سوزش معده را کاهش دهد. بزاق دهان، اسید های موجود در دهان و مری را می شوید و حاوی بی کربنات است. در حقیقت وقتی آدامس حاوی بی کربنات می جوید، نه تنها بزاق دهان تان افزایش می یابد بلکه بی کربنات بیشتری برای مقابله با اسید معده وارد مری می شود. توجه داشته باشید که بعضی از انواع آدامس مانند آدامس با طعم نعناع می تواند باعث بدتر شدن علائم ریفلاکس شود.

منبع: treehugger.com

ترفندها

طریقه تفت دادن زرشک برای پف دار و خوش رنگ شدن آن

اگر زرشک را باروش درست تفت ندهیم، سیاه، خشک و تلخ می شود. در این جا قرار است باروش صحیح تفت دادن زرشک آشنا شویم تا پف دار و خوش رنگ شود و برای تزئین زرشک پلو یا برنج بتوان با اطمینان از آن استفاده کرد.

روش صحیح تفت دادن زرشک

یک روش خوب برای تفت دادن زرشک، استفاده از شکر، کره و زعفران است تا زرشک ها طعم و شکل بهتری بگیرد.

۱- شکر و زرشک را مخلوط کنید.

۲- در ماهی تابه چند قطره روغن سرخ کردنی و یک تکه کوچک کره بریزید. سپس روی شعله گاز با حرارت کم قرار دهید.

۳- وقتی روغن و کره گرم شد، چند ثانیه زرشک را تفت دهید. دقت کنید که روغن و کره گرم شده باشد، نه داغ! اگر ماهی تابه داغ شود، زرشک می سوزد. اجازه دهید کمی زرشک ها شروع به جوشیدن و پف کنند. وقتی پف کردند، سریع گاز را خاموش کنید.

۴- همان موقع که حرارت گاز را خاموش کردید، یک قاشق زعفران، گلاب یا آب جوشیده، به مخلوط زرشک و شکر اضافه کنید. ریختن گلاب یا زعفران باعث

می شود که زرشک حالت پفکی بگیرد و خشک نشود.

نکات مهم

• بعد از تفت دادن زرشک، از گلاب یا آب جوشیده استفاده و آب زعفران را جدا با برنج قاطی کنید و زرشک را بعد روی آن بریزید. با این کار هم عطر زعفران حفظ می شود، هم رنگ زرشک، قرمز و درخشان باقی می ماند.

• زرشک را چه تازه باشد چه خشک، در فریزر نگهداری کدر نشود. همچنین با فریز کردن زرشک، مدت زمان بیشتری می توانید آن را نگهداری کنید.

مواد لازم

- زرشک: ۲ واحد (برای مثال دو قاشق غذا خوری)
- شکر: یک تا ۲ واحد (یک یا دو قاشق غذا خوری)
- زعفران یا گلاب یا آب جوشیده: یک واحد (یک قاشق غذا خوری)
- روغن سرخ کردنی و کره: کمی

آنتی کرونا

نکات مهم استفاده همزمان از ۲ ماسک

- ✓ ماسک پارچه ای باید دارای سیم بینی و فاقد دریچه یا منفذ باز دم باشد.
- ✓ ماسک فقط باید با حلقه های گوش، طناب یا بند های آن تنظیم شود و سطح آن لمس نشود.
- ✓ استفاده از دو ماسک نباید تصور ایمن بودن به فرد بدهد و مانع رعایت دیگر پروتکل ها شود.

منبع: آنا



با تداوم شرایط کرونایی، شیوع کرونای انگلیسی و احتمال آغاز موج چهارم کرونا، کارشناسان مسائل بهداشت و درمان از لزوم رعایت هر چه بیشتر پروتکل ها سخن می گویند. یکی از توصیه هایی که به تازگی مطرح شده، استفاده از دو ماسک در زمان حضور در مکان های عمومی و محیط های خارج از منزل است؛ البته این کار هم نیازمند رعایت نکاتی است که مهم ترین آن ها بدین شرح است:

- ✓ ماسک پارچه ای باید روی ماسک جراحی یا پزشکی قرار داده شود.
- ✓ ماسک پارچه ای باید چند لایه و محکم باشد و تنفس با آن دشوار نباشد.
- ✓ بندهای ماسک سه لایه باید طوری گره زده شود که به خوبی به صورت بچسبد.
- ✓ استفاده از دو ماسک در اماکن شلوغ که حفظ فاصله اجتماعی امکان پذیر نیست، توصیه می شود.
- ✓ استفاده همزمان از دو ماسک یک بار مصرف روی هم، با طراحی نامناسب فایده ای ندارد.

زیبایی

۵ تاثیر نمک دریا روی پوست صورت و مو

مارال مرادی

خبرنگار

نمک دریا، به نحوی یک منبع ضروری مغذی به حساب می آید. نمک دریا شامل مواد معدنی طبیعی است که به بهبود عملکردهای بدن کمک می کند. در واقع نمک دریا حاوی مواد معدنی حیاتی مانند پتاسیم، سدیم، کلسیم، منیزیم، کلس، آهن، مس و روی (زینک) است. در ادامه به چند خاصیت نمک دریا اشاره کرده ایم.

۱- نمک دریا برای جلوگیری از ریزش مو

یکی از فواید کمتر شناخته شده نمک دریا، تحریک سالم رشد پوست، ماساژ دادن پوست سر با نمک دریا به گردش بهبود یافته خون و استحکام فولیکول های مو کمک می کند.

۲- سبزدایی پوست

نمک دریا، موادمسمی و مضر را از سطح پوست خارج می کند و باعث می شود پوست شما زیبا و نرم شود. برای استفاده از این خاصیت سبزدایی، باید مقداری نمک دریا را با آب مخلوط کنید و لایه ضخیمی از آن را روی پوست تان بمالید. بعد از چند دقیقه می توانید پوست تان را بشوید.

۳- درمان آکنه

یکی دیگر از خواص نمک دریا برای پوست، درمان آکنه است. نمک دریا دارای پتاسیم، گوگرد، کلسیم و منیزیم و پتاسیم برای متابولیسم سلولی پوست مناسب است. گوگرد هم کمک زیادی به حمل اکسیژن خواهد کرد. کلسیم موجود در نمک دریا، منافذ پوست را تمیز می کند و منیزیم هم موادمسمی را از بین می برد.

۴- لایه برداری پوست

نمک دریا، یک لایه بردار قوی پوست است و به زیبایی پوست شما کمک زیادی می کند. برای استفاده از این خاصیت می توانید یک قاشق چای خوری نمک دریا و یک قاشق چای خوری روغن زیتون را مخلوط و یک ماسک برای پوست تهیه کنید. این ماسک پوست شما را لایه برداری می کند و موجب از بین رفتن سلول های مرده و دیگر اضافات پوست خواهد شد.

۵- نمک دریا برای جلوگیری از شوره سر

از آن جا که نمک دریا گردش (خون) را تحریک می کند، پس برای جذب بیش از حد چربی روی پوست سر و کمک به مهار ریشه شوره سر مفید خواهد بود. با ماساژ دادن محلول آب نمک روی پوست سر تان، موهای شما از شوره سر خلاص خواهد شد.

در تهیه این مطلب از سایت «نمناک» کمک گرفته شده است.