داشتن وزن ایده‌آل، از میزان فشاری که بر مفاصل وارد می‌شود کاسته و به کاهش دردهای آرتروزی منجر می‌شود. در صورت امکان میوه و سبزیجات بیشتری در برنامه غذایی خود بگنجانید و مصرف گوشت‌های چرب را تقلیل دهید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، این تغییرات علاوه بر کاهش وزن موجب کاهش التهابات شده و بهبود دردهای آرتروزی را همراه خواهد داشت.

کارهایی که عوارض یائسگی را تشدید می‌کند

مترجم: علیرضا- رفتار و عادات ما در دهه سوم و چهارم زندگی از جمله نحوه غذا خوردن، میزان فعالیت جسمی و... می‌تواند به‌طور چشمگیری در تشدید یا کاهش عوارض یائسگی موثر باشد. اگرچه زمان آغاز یائسگی امری قابل کنترل نیست اما می‌توان با اتخاذ شیوه‌های مناسب عوارض آن را کاهش داد. در این مطلب به نقل از از نیوزویک به اشتباهات شایع و راه اصلاح آن‌ها اشاره شده است.

*** برنامه ورزشی موفقیت‌آمیز یا ناموفق:**

با گذشت زمان، برنامه ورزشی موفقیت‌آمیز یا ناموفق می‌تواند روی سیستم غدد درون‌ریز تاثیر بگذارد. این سیستم، متابولیسم، خلق و خو و دمای بدن را تنظیم می‌کند. نوسانات در برنامه روزانه مانند ورزش کردن بی‌وقفه به مدت سه ماه و سپس به مدت ۶ ماه کنار گذاشتن آن می‌تواند روی عملکرد غدد آدرنال تاثیر بگذارد.

غدد آدرنال کمک می‌کند تا بدن به استرس واکنش نشان دهد. بنابراین ورزشی را انتخاب کنید که می‌توانید آن را ادامه دهید.

یائسگی یک روند پیچیده است که از طریق سیستم درون‌ریز کنترل می‌شود و هر چه عملکرد غدد بهتر باشد، با عوارض کمتری روبه‌رو خواهید شد.

*** طرفدار رژیم یویو هستید:**

عادت غذایی و رژیم‌هایی که نامنظم باشد، به‌طوری که در خوردن و رژیم گرفتن افراط و تفریط صورت گیرد، می‌تواند عملکرد بدن را به هم بریزد. زنانی که مدت طولانی عادت‌های نادرست داشتند می‌توانند با تغییر دادن شیوه زندگی از ناهنجاری‌های دائمی هورمونی که روی آغاز یائسگی تاثیرگذار است، پیش‌گیری کنند. هر چه زودتر این کار را انجام دهید، مدت طولانی‌تری از مزایای آن سود می‌برید.

*** مهارت کنترل استرس را ندارید:**

یائسگی روی الگوی خواب و ماده شیمیایی مغز از جمله میزان سروتونین تاثیر می‌گذارد. اتخاذ شیوه‌های کنترل کننده استرس مانند مدیتیشن می‌تواند شدت واکنش بدن به استرس را پایین بیاورد.

*** میان وعده‌ها از کربوهیدرات‌های ساده تشکیل شده:**

شکی نیست که خوردن هله‌هوله باعث افزایش وزن می‌شود که با بالا رفتن سن به‌سختی می‌توان از وزن اضافه‌شده خلاص شد. با بالا رفتن سن، توده عضله کاهش می‌یابد و توده چربی افزایش پیدا می‌کند. در خوردن کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید، برنج و هر چه تصفیه‌شده است، دقت بیشتری به خرج دهید.

*** به ورزش‌های استحکامی نمی‌پردازید:**

برای حفظ وزن سالم نیاز به توده عضلانی بدون چربی است. با انجام ورزش‌های استحکامی روند از دست دادن توده عضلانی به حداقل می‌رسد. اما این کار باید برای مدت طولانی انجام گیرد تا بتوانید مزیت آن را ببینید. این نوع ورزش بدن را قوی می‌سازد. هر بار هم باید در وزنه‌ای که کار می‌کنید تغییری ایجاد کنید.

*** بیش از حد بی‌تحرک هستید:**

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که زنان میانسال که زندگی بی‌تحرکی داشتند، نسبت به همسن و سال‌های فعال، با علایم بدتر یائسگی روبه‌رو بودند. علاوه بر آن آمار افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی آن‌ها نیز بالا بود. بهتر است چه در منزل و چه در محل کار کمی تحرک داشته باشید.

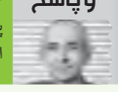
*** مصرف آب پایین است:**

بی‌آبی می‌تواند شدت و تکرر گرگرفتگی را افزایش دهد. خستگی هنگام روز و گرفتگی پا هنگام شب که در خواب اختلال ایجاد می‌کند، بیشتر می‌شود. بنابراین خوردن آب کافی را طی روز فراموش نکنید.

*** فیبر به‌اندازه مصرف نمی‌شود:**

هنگام یائسگی، استروژن پایین در واژن باعث کاهش باکتری سالم می‌شود، بالا رفتن Ph، باعث کاهش جریان خون و مشکل پوستی می‌شود که به تکرر ادرار، عفونت باکتریایی و شل شدن مدفوع منجر می‌شود. بنابراین سال‌ها قبل از یائسگی باید روزی ۲۵ گرم فیبر در برنامه غذایی گنجانده شود.

پرسش و پاسخ



موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

سوال

هر بار که به هر دو طرف یا به مکان دور نگاه می‌کنم ، دچار چشم درد می‌شوم. علت چیست؟

جواب

این مشکل شایع، در واقع کشیدگی ساده عضلات چشم است به‌ویژه اگر در هر دو چشم رخ دهد. این امر به‌ویژه در افرادی که تمام روز با رایانه کار می کنند، عادی است. این حالت معمولاً با استراحت منظم و رفع مشکلات محیطی کار، مانند حفظ فاصله مناسب با صفحه رایانه و... بهبود پیدا می‌کند. البته برخی از افرادی که دچار این نوع مشکل هستند، در حقیقت مشکل بینایی خفیف مانند نزدیک‌بینی هم دارند. بنابراین، اگر اخیرا معاینه نشده اید، اولین توصیه من به شما این است که به چشم‌پزشک مراجعه کنید تا با بررسی کامل اقدامات لازم انجام گیرد. به‌ندرت چشم درد می‌تواند نشانه یک مشکل جدی‌تر باشد. اگر علایمی همچون قرمزی چشم، دیدتار یا در حدقه چشم دارید، باید فوراً به یک چشم‌پزشک مراجعه کنید.

سوال

اگرچه عینکی هستم اما اخیراً دچار درد روی پل بینی شده‌ام. آیا سینوس‌هایم مشکل پیدا کرده است؟

جواب

گرفتگی سینوس می‌تواند درد در ناحیه پل بینی ،گونه‌ها و پیشانی نیز ایجاد کند؛ اما ورم بر اثر گرفتگی سینوس در داخل است و نباید باعث ورم می‌واضح در قسمت بیرونی شود. یک احتمال دیگر درد و ورم فشار وارد آمده روی پل بینی، بر اثر قرار گرفتن عینک است. این یک امر بسیار عادی است، به‌ویژه اگر اخیراً فرم جدیدی خریداری کرده‌اید. در صورتی که این دلیل مشکل شما باشد، عینک‌ساز می‌تواند با تنظیم کردن قسمت‌هایی که فشار ایجاد می‌کند مشکل را رفع کند. در غیر این صورت بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا راهنمایی شوید.

سوال

زنی ۳۷ ساله هستم با دید ۲۰/۲۰ اما اخیراً متوجه خاکستری شدن در اطراف چشمان شده‌ام. علت چه می‌تواند باشد؟

جواب

این حلقه خاکستری رنگ اطراف لبه بیرونی مردمک به وجود می‌آید که در قسمت بالای چشم آشکارتر است. در افراد مسن مربوط به پیری چشم است و جای نگرانی ندارد. اما در افراد جوان، نیاز به معاینه کامل توسط چشم‌پزشک است. زیرا می‌تواند نشانه‌ای از بالا بودن کلسترول در خون باشد. در غیر این صورت خوب است بدانید که با بالغ شدن، میزان رنگدانه در عنبیه چشم کمی تغییر پیدا می‌کند. بنابراین، احتمال تغییر رنگ در عنبیه وجود دارد.

تغذیه

شاتوت، تصفیه کننده خون

استرس، مشکلات عصبی، اختلالات خواب و استنشاق هوای آلوده موجب کاهش کیفیت خون و افزایش اسید اوریک در بافت‌های ضعیف بدن می‌شود. در این میان شاتوت یکی از میوه‌هایی است که به تصفیه بافت کبد کمک می‌کند. همچنین آب انگور، زرشک سیاه، غوره، انار و آلبالو از دیگر میوه‌های پاک کننده کبد است. حیدر عظمائی پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران گفت: استفاده از غذاهای چرب و ناسالم، تند خوردن، حرف زدن بین غذا و مصرف مایعات در میان آن، موجب هضم ناقص و فساد غذا در معده می‌شود. همچنین مصرف زیاد مواد غذایی با اسید اوریک بالا مانند عدس، چای پر رنگ و گوشت گاو بسیار خطرناک است. این پژوهشگر طب سنتی با اشاره به نقش یبوست در افزایش سموم تصریح کرد: در بیماران مبتلا به خشکی روده، اسید اوریک مجدد جذب خون می‌شود، تجمع این سموم در بدن موجب تاری دید، اختلالات عصبی و تپش قلب می‌شود، همچنین عدم سم زدایی بدن موجب ایجاد غلظت خون، گرفتگی عروق، جوش، کابوس‌های شبانه و نقرس می‌شود. حجامت به همراه بادکش مهم‌ترین نوع سم زدایی در طب سنتی است، همچنین سونای خشک، استفاده از سفید آب و سنگ پا در دفع موضعی سموم بدن بسیار تاثیر گذار است. استفاده از یک قاشق عسل و لیموترش تازه به همراه آب از مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌ها و آنتی بیوتیک‌ها برای پاکسازی گوارش و معده محسوب می‌شود. وی با تاکید بر تاثیر چشمگیر جوشانده پیاز در سم زدایی بدن تصریح کرد: جویدن پیاز به پاک کردن سینوس‌ها و غدد اشکی، درمان سرماخوردگی، عفونت لثه و عفونت گوش کمک می‌کند، همچنین استفاده از چای ترش، چای سبز، بومادران، بابونه، کاسنی، کیالک، خارخاسک در تصفیه خون بسیار تاثیر گذار است. استفاده از یک قاشق غذاخوری سرکه سیب (در افراد چاق) یا سرکه انگور (در افراد لاغر) به همراه یک قاشق عسل، یک لیوان آب و دو قاشق عرق نعناع، به خون‌سازی و تصفیه آن و درمان بیماری‌های خونی کمک می‌کند. همچنین استفاده از روغن‌های طبیعی مثل روغن زیتون بودار (تصفیه نشده بکر) روغن کنجد و روغن بادام شیرین در این زمینه بسیار موثر است. مصرف روزانه سه استکان ترکیب عرق شاهتره، کاسنی، بید، کیالک و خارخاسک نیم ساعت قبل از غذا یا ۲ ساعت پس از آن باعث پاکسازی کلیه، کبد و قلب می‌شود.

سلامت

خاصیت آلوئه‌ورا و سیر

در زمان قدیم مردم برای سالم ماندن از مواد طبیعی استفاده می‌کردند اما این روزها اغلب به داروهای شیمیایی رو می‌آورند. در این مطلب از هلث نیوز به یک نوشیدنی سالم و طبیعی اشاره‌شده که خیلی از بیماری‌ها را برطرف و از بروز آن‌ها پیش‌گیری می‌کند. کافی است ۲ قاشق غذاخوری پالپ آلوئه‌ورا، ۲ قاشق مرباخوری پوره سیر همراه با نصف لیوان آب را در مخلوط‌کن خوب هم بزنید و مصرف کنید. در صورت مصرف روزانه، به درمان چندنوع بیماری کمک می‌کند.

*ماده مغذی موجود در هر دو ماده ذکرشده سلول‌های مغز را تقویت می‌کند، مغز را فعال نگه می‌دارد و از بروز بیماری‌هایی چون آلزایمر پیش‌گیری می‌کند.

*با سالم و گشاد نگه‌داشتن رگ‌ها فشار خون را کاهش می‌دهد.

*با تقویت کردن سیستم ایمنی، بدن را از عفونت‌ها ی میکروبی مانند ایجادکننده آنفلوآنزا عاری می‌سازد.

*این مخلوط سرشار از آنتی اکسیدان و فیتو نوترینت است که تا حدی می‌تواند جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد.

*با بالا بردن متابولیسم بدن که به چربی سوزی سریع‌تر سلول‌های چربی کمک می‌کند باعث کاهش وزن می‌شود.

*عفونت و التهاب حفره‌های بینی را برطرف می‌کند.

*به‌طور مؤثر کلسترول ناسالم موجود در بدن را کاهش می‌دهد.

آشپزی من

خوراک کوفته ریزه

مواد لازم

گوشت چرخ کرده - ۳۵۰ گرم
آردنخودچی - ۱۰۰ گرم
سیب‌زمینی - دو عدد متوسط
پیاز - دو عدد
سبزی معطر (مرزه، ترخون) خردشده - دو قاشق
غذاخوری
گوجه فرنگی - یک عدد
ادویه شامل نمک، فلفل، پودر زنجبیل، پودر کاری
- به میزان لازم

طرز تهیه

پیاز را داخل گوشت‌رنده کنید و با آردنخودچی و ادویه (نمک، فلفل، پودر سیر، ادویه کاری، پودر زنجبیل) خوب ورز دهید و به صورت قلقلی درآورید و بعد داخل روغن سرخ کنید. داخل ظرفی پیاز خام خلال کنید و سیب زمین نگینی، کوفته‌ها را قرار دهید. سبزی معطر و آخر سر هم گوجه ورقه‌شده و یک لیوان آب اضافه کنید و به مدت ۲۰ دقیقه در فر بادمای ۱۸۰ درجه قرار دهید.