

به گفته پزشکان، افراد چاق به ویتامین F بیشتری نیاز دارند. به گزارش ایسنا، افراد چاق مبتلا به سندرم متابولیک در جذب ویتامین F مشکل دارند و حجم کمتری از این ویتامین را دریافت می کنند. آنان به دلیل وزن بالا و مشکلات دیگر که موجب افزایش استرس آکسیداتیو می شود، به مقدار بیشتری از این ویتامین نیاز دارند. اگرچه گردش ویتامین F در جریان خون ممکن است بالا باشد اما در افراد چاق این ریز مغذی حیاتی، راه خود را به بافت هایی که به آن نیاز دارد، پیدا نمی کند.

چگونه کمتر در معرض آلاینده ها باشیم؟

مترجم: علیرضا – آلودگی هوا یک تهدید جدی برای سلامت به حساب می آید. تنها در کشور انگلستان، ذرات میکرو و سکویی موجود در هوا به ویژه از خودروها، اجاق گاز و آتش سوزی ها، سالانه باعث مرگ زودرس بیش از ۲۹ هزار نفر می شود. به نقل از سایت «Prevention» آلودگی هوا را با افزایش خطر سکنه، افت عملکرد شناختی، بروز فشارخون بالا، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان ها ارتباط می دهند. از طرفی، محققان در کنفرانس موسسه مدیریت کیفیت هوا در انگلستان، اخیرا هشدار داده اند که زندگی در محیط های آلوده، رشد سلول های ریه ی کودکان را متوقف می کند. ذرات آلودگی مخلوطی از فلزات و هیدروکربن است که پس از ورود به ریه ها، باعث تحریک حمله آسم می شود و مشکلات تنفسی ایجاد می کند. از طرفی این ذرات به قدری کوچک است که می تواند وارد رگ ها شود؛ این امر باعث بروز التهاب، سفت شدن رگ ها و در افراد مستعد باعث انسداد رگ به ویژه رگ های قلبی می شود. اگر طی سال های متمادی در معرض آلودگی زیاد قرار بگیرید، حتی راه های هوایی و رگ های خونی آسیب می بیند. اما راهکارهایی هم وجود دارد که کمتر در معرض آلاینده ها قرار بگیرید که در ادامه مطلب به آن می پردازیم.

از جاده و خیابان فاصله بگیرید

هنگام ارفتن در مکان آلوده و مشلوغ تا حد امکان از خیابان یا جاده فاصله بگیرید تا در معرض دود آگروز قرار نگیرید. نتایج بررسی های ۲۰۰۵ محققان انگلیسی نشان می دهد، راه رفتن در خیابان افراد را به میزان بیشتری در معرض آلاینده ها قرار می دهد. هنگام عبور از خیابان در صورت قدم زدن چراغ پیاده رو، از خیابان کمی فاصله بگیرید زیرا هنگام حرکت کردن و گاز دادن خودروها و کامیون ها، ذرات آلاینده بیشتری در هوا راه می شود.

دانش آموزان را از مسیر های بهتری به مدرسه ببرید

نتایج بررسی ها نشان می دهد که کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض آلاینده ها قرار می گیرند. از آن جا که کودکان به دلیل شرایط فیزیکی به آلاینده های هوا حساس ترند، اگر آن ها را پیاده به مدرسه می برید، بهتر است از مسیری عبور کنید که خودروی زیادی تردد ندارد؛ حتی اگر مسیر طولانی تر باشد.



بیشتر بدانیم

اهمیت پرهیز از حذف وعده غذایی در مبتلایان به دیابت حاملگی

در دیابت حاملگی باید از مصرف مواد شیرین پرهیز کرد یا میزان مصرف را به حداقل رساند اما به این مادران توصیه می شود از حذف وعده های غذایی، به ویژه صبحانه پرهیز کنند. فرشته درایتی کارشناس مامایی در گفت و گو با ایسنا، گفت: در دوره حاملگی، هورمون ها استفاده از انسولین را برای بدن سخت می کند و از این رو لوژالمعه باید انسولین بیشتری تولید کند. وی با بیان این که در بیشتر زنان باردار این مسئله مشکلی ایجاد نمی کند و لوژالمعه انسولین بیشتری ترشح می کند، افزود: در صورتی که لوژالمعه نتواند به اندازه لازم انسولین ترشح کند، سطح گلوکز در خون بالا می رود و دیابت حاملگی رخ می دهد. این کارشناس مامایی با بیان این که سیستم گوارش بیشتر قندهای مصرفی را به گلوکز تبدیل می کند، اظهار کرد: گلوکز وارد خون می شود و با کمک انسولین، سوخت لازم را برای سلول های بدن فراهم می کند.

جدول سلامت

ماسک شیر را هم امتحان کنید

برای کم کردن اثر لاکتهای سفید و روشن پوست، چند عدد نخود را در شیر خیس کنید. بهتر است نخود ها را بکوبید سپس بگذارید از شب تا صبح خوب خیس بخورد. صبح روز بعد آن را صاف کنید و مقدار کمی پودر زردچوبه و دو تا سه قطره آبلیمو به آن بیفزایید. این مایه را به صورت خود بمالید و بگذارید به مدت نیم ساعت بماند. حال می توانید صورت خود را بشویید.

برای شفافیت پوست یک قاشق چای خوری آب هویج و یک قاشق چای خوری آب پرتقال و یک قاشق چای خوری عسل مخلوط کنید. مایه را روی صورت خود بمالید و به مدت ۱۵ دقیقه در همین وضعیت بمانید.

برای روشن تر شدن و شفافیت پوست و بهبود گردش خون در پوست، یک قاشق چای خوری نخود سبز کوبیده را با یک قاشق چای خوری روغن زیتون مخلوط و به شیر اضافه کنید. سپس آن را به صورت خود بمالید.

پیشنهاد، ابتدا ماسک ها را در قسمت کوچکی از پوست خود امتحان کنید.



مواد لازم برای ۸ نفر:

- * نان سفید خرد شده: ۴ پیمانه * کشمش: نصف پیمانه
- * شیر: ۲ پیمانه * کره: یک چهارم پیمانه
- * تخم مرغ کمی هم زده شده: ۲ عدد * وانیل: کمی
- * پودر جوز هندی: کمی

مواد برای تهیه سس:

- * کره: نصف پیمانه * شکر (ترجیحا قهوه ای): نصف پیمانه
- * خامه غلیظ: نصف پیمانه * وانیل: کمی

طرز تهیه:

فراروی ۱۷۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. نان و کشمش را در کاسه ای مخلوط کنید و کنار بگذارید. شیر و یک چهارم پیمانه کره را در قابلمه گرم کنید تا کره آب شود. مخلوط شیر را روی مخلوط نان بریزید و کنار بگذارید. بقیه مواد پودینگ را نیز به نان اضافه کنید، هم بزنید و در قالب مناسب بریزید و به مدت ۵۰ دقیقه در فر قرار دهید تا وسط آن بگیرد. تمامی مواد سس به جز وانیل را با هم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید. هر از گاهی سس را هم بزنید تا غلیظ شود. سپس وانیل را اضافه کنید. سس را به پودینگ اضافه کنید.



خواص گیاهان

**فواید بویدن عطر یاس
برای کاهش دردهای مفصلی**

بویدن و استعمال عطر به ویژه عطر یاس، عنبر و مشک برای مبتلایان به دردهای مفاصل بسیار مفید است. به گزارش تسنیم، علیرضا عباسیان متخصص طب سنتی درباره راهکارهای کاهش دردهای مفاصل اظهار کرد: مهم ترین مسئله ای که افراد مبتلا به دردهای مفاصل باید رعایت کنند، کم خوری است. به گفته وی هرچه قدر غذا کمتر مصرف شود، معده غذارایه خوبی هضم می کند و مواد ژلند کمتری در بدن تولید می شود و همین مسئله از بروز دردهای مفاصل جلوگیری می کند.

شنا در چشمه آب گوگردی هم برای مبتلایان به دردهای مفصلی بسیار مفید است
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: شنا در چشمه آب گوگردی برای مبتلایان به دردهای مفصلی بسیار مفید است و این افرادی می توانند به ازای هر ۵ لیتر آب ۳ گرم گوگرد اضافه کنند و از آن به عنوان آب گوگردی دروان حمام استفاده کنند.

بانو

پولیپ از شایع ترین اختلالات

رحمی و اثرگذار در سقط مکرر

پولیپ جزو اختلالات شایع رحمی است. در اختلالات رحمی بیش از آنکه با ناباروری مواجه باشیم، با موضوع سقط مکرر مواجه هستیم و در واقع این اختلالات در ایجاد سقط نقش بیشتری دارد. به گزارش ایرنا از پژوهشگاه ابن سینا، دکتر مژده ذنوبی عضو گروه تخصصی مرکز درمان ناباروری افزود: پولیپ بخشی از بافت آندومتر است که بر اثر رشد بیش از حد در داخل حفره رحمی ایجاد می شود و این رشد تحت تأثیر هورمون هاست. عضو گروه تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا با تأکید بر این که برای پولیپ های کوچک و زیر نیم سانتی متری که در اغلب اوقات بی علامت است، درمانی انجام نمی گیرد ادامه داد: تنها در صورتی که پولیپ، حفره رحمی را پر کرده باشد و رحم نتواند جنین را بپذیرد، پولیپ برداشته می شود.

کافه سلامت

آمار قربانیان سل از ایدز پیشی گرفت

سازمان جهانی بهداشت با انتشار گزارشی از بیماری های عفونی در جهان اعلام کرد که برای نخستین بار آمار مرگ و میر ناشی از بیماری سل از ایدز پیشی گرفته است. به گزارش ایرنا از هلث، در این گزارش آمده است که در سال ۲۰۱۴ هر یک از این دو بیماری بیش از یک میلیون نفر را به کام مرگ فرستاد، اما دلیل مرگ یک سوم از بیماران مبتلا به ایدز نیز آلودگی به باسیل سل بود. سل را توپر کلوز، قدیمی ترین بیماری های عفونی است.

پزشکی

قلیان پیش از سیگار خطر ابتلا به سرطان

ریه را افزایش می دهد

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به افزایش مصرف دخانیات در میان جوانان کشور گفت: نتایج تحقیقات نشان می دهد که دود قلیان بیش از سیگار، خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد. «سیفی» فوق تخصص خون و سرطان دربار مسرطان ریه و عوامل ابتلا به آن گفت: عوارض و آثار مخرب قلیان بر سلامت بیش از دود سیگار است و در بروز سرطان ریه تأثیر زیادی دارد. افرادی که قلیان می کشند در هر بار مصرف، دود بیشتری را در مقایسه با افراد سیگاری به ریه هایشان می رسانند؛ البته مصرف دخانیات به هر شکلی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

■ **پرسش و پاسخ** ■

در ستون پرسش و پاسخ به سوالات خوانندگان از دیدگاه طب اسلامی و سنتی پاسخ داده می شود. همان طور که بارها یادآوری کرده ایم، تجویز دارو و حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی به فرد سوال کننده، توصیه می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: دختری ۱۵ ساله ام که سر آنج و بند انگشتان دست و پام تیره و زیر تر است. به دکتر مراجعه کرده ام او می گوید ارثی است.

ج: این مشکل به علت افزایش خلط سوداست که باعث غلیظ شدن خون و رسوب آن در پوست می شود. از مصرف غذاهای سودازمانند پیژا، غذاهای کنسروی، عدس، بادمجان، قارچ و انواع ترشی پرهیز و از خوراکی هایی مانند خا کشیر و دمنوش گل گاوزبان استفاده کنید. آب پنیر طبی را در برنامه غذایی روزانه خود داشته باشید تا با مداومت طی چند ماه برطرف شود.

س: من به دیابت مبتلا هستم و خار پاشنه دارم قصد سفر به کابل را دارم آیا می توانم پیاده روی کنم یا نه؟
ج: معمولا خارپاشنه به علت افزایش سوداست. برای این افراد انجام فصد از همان سمتی که خارپاشنه وجود دارد، مفید است. همین طور استفاده از دمنوش دفع سودا مانند استوقودوس، افقیمون و گل گاوزبان مفید است. ممکن است پیاده روی برای شما مشکل باشد اما با رعایت موارد یاد شده خارپاشنه برطرف می شود.