

جمعیت ایران از سال ۱۳۹۰ رو به میانسالی گذاشته و برای اولین بار در تاریخ پس از انقلاب، آمار افراد بالای ۳۰ سال بیشتر از افراد کمتر از ۳۰ سال شده است و این زنگ خطر جدی برای ۲۰ سال آینده است. به گزارش ایرنا د کتر حجتا...
شهنازیان عضو هیئت مدیره انجمن رادیوترابشی انکولوژی ایران گفت: باتوجه به بالا رفتن میانگین سن جمعیت کشور، یک سوم ایرانی ها در معرض ابتلا به انواع سرطان هستند.

اسپاسم شبانه پاها، چرا؟

مترجم: علیرضا- اسپاسم پا که اغلب هنگام شب رخ می‌دهد باعث درد شدید می‌شود و فرد بر اثر درد از خواب بیدار خواهد شد. نتایج بررسی‌ها در این زمینه نشان می‌دهد که این اسپاسم‌ها با افزایش گرمای بیشتر می‌شود. به نقل از سایت «Prevention»، اغلب، علت اسپاسم کم‌آبی و از دست دادن الکترولیت‌ها در بدن است. تجمع سموم از دود سیگار گرفته، تا مصرف مشروبات نیز می‌تواند روی تعادل الکترولیت‌های بدن تاثیر بگذارد و دو احتمال گرفتگی عضلات را افزایش دهد. گرفتگی عضلات پا می‌تواند به علت خستگی عضله یا استرس به‌ویژه به علت ایستادن طولانی مدت یا راه رفتن روی سطوح سفت باشد. گاهی علت گرفتگی مصرف داروهای ادرارآور، استاتین و بتا بلوکر هاست، بنابراین در صورت مصرف این داروها با مشورت پزشک جایگزین مناسب را پیدا کنید. اما در صورت بدتر شدن درده‌هایی که غیر قابل تحمل باشد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید می‌توان به درمان‌های خانگی نیز توجه ویژه داشت از جمله:

مصرف آب قبل از خواب

ورزش‌های سنگین و مصرف کم مایعات می‌تواند به کمبود آب منجر شود. بنابراین می‌توانید آب یا نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت را قبل از خواب مصرف کنید. آب به طور طبیعی گرفتگی عضلات را تسکین می‌دهد در حالی که نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت‌ها مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم تعادل مایعات بدن را حفظ می‌کند.

یک قالب صابون طبیعی در تخت خواب قرار دهید

این توصیه مادر بزرگان بسیار موثر است و حتی پزشکان آن را تأیید می‌کنند. یک قالب صابون بین تشک و روختی نیک پادیا داخل جوراب قرار دهید. متخصصان بر این باورند که فشار نرم صابون روی عضلات می‌تواند علت اثر مثبت آن باشد.

ورزش‌های کششی

لازم نیست یک ورزش کامل قبل از خواب انجام دهید ۳ دقیقه ورزش کششی می‌تواند مانع گرفتگی عضلات شود.

بیشتر بدانیم

شیوع شپش در فصل سرد بیشتر است

شیوع آلودگی شپش متناسب با فصول گرم و سرد سال کم یا زیاد می‌شود و با شدت سرما میزان ابتلا به آن بیشتر خواهد شد. به گزارش ایرنا رئیس اداره بیماری‌های منتقله از آب و غذای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: شیوع شپش سر به‌ویژه در فصول سرد سال در اماکن عمومی مثل باشگاه ورزشی، مدارس و آسایشگاه سالمندان و معلولان و زندان مشکل تازه ای نیست. وی افزود: برای رهایی فرد از این حشره، چاره کار شست و شوی لباس‌ها یا آب جوش، پوشیدن لباس‌های تمیز و اتو کشیده و استفاده از لوسیون و شامپو است. وی در توضیح علت ابتلا به شپش افزود: موقعی که هوا سرد می‌شود مردم در اماکن عمومی تجمع بیشتری پیدا می‌کنند و نزدیکی افراد در کنار هم زمینه را برای انتقال و سرایت بیماری فراهم می‌کند.

عشرتی در باره دلایل شیوع این آلودگی خاطر نشان کرد: پوست سر چون با شرایط زیستی شپش سازگار است محل مناسبی برای ادامه حیات این انگل محسوب می‌شود، بنابراین چون کودکان در مدارس تماس فیزیکی زیادی با هم دارند و هنگام حضور در کنار هم و نشستن روی نیمکت و صندلی، سرها را به هم نزدیک می‌کنند، این حشره به راحتی از دانش آموز آلوده به شپش به دیگر دانش آموزان انتقال می‌یابد. وی با بیان اینکه دار و درمانی به تنهایی کافی نیست و رعایت اصول بهداشت فردی و محیط، مهم‌ترین عامل پیشگیری این آلودگی است، افزود: استحمام مرتب و به موقع بدن و مو و استفاده از آب جوش برای شستن لباس، شانه کردن مرتب موها، استفاده نکردن از لوازم شخصی دیگران مانند برس، شانه، حوله حمام، روسری، شال، مقنعه، چادر و کلاه، تمیز کردن مرتب داخل اتاق و تخت خواب‌ها و لوازم خواب راه مناسبی برای جلوگیری از شیوع این انگل است.

جدول سلامت

سلامت

۲



کافه سلامت

تنقلات مضر باعث سکته

مغزی و دیابت می شود

مطالعات نشان می دهد که مصرف تنقلات مضر سبب بیماری های متابولیک و افزایش بیماری های قلبی، سکتته مغزی و دیابت می شود. به گزارش ایرنا، مطالعات محققان کلینیک مایونشان می دهد که مصرف تنقلات مضر مانند چیپس، پفک، غذاهای آماده و کنسروی، سبب زنجیره ای از واکنش ها و بروز بیماری های متابولیک می شود. بیماری های متابولیک یا سندروم متابولیک با مجموعه ای از اختلالات شامل فشار خون بالا، قند خون بالا، تری گلیسرید بالا و کلسترول HDL (کلسترول مفید) پایین شناخته می شود. زمانی که این شرایط در کنار اضافه وزن و چاقی قرار بگیرد، به دیابت، بیماری های قلبی و سکتته منجر می شود. غذاهای چرب، شور، فرآوری شده، سرخ شده و حاوی مواد افزودنی، سبب التهاب و اختلالات هورمونی، به ویژه مقاومت در برابر انسولین می شود و تاثیر منفی روی سوخت و ساز دارد. حداقل دوو نیم ساعت ورزش در هفته، خوردن غذای کم کالری و رژیم غذایی کم چرب، راه حل جلوگیری از سندروم متابولیک است.

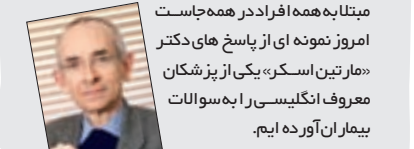
طب سنتی

۳ پیشنهاد طب سنتی برای آبین بردن شپش

ر مضانی – شپش حشره ای کوچک و بدون بال و خونخوار است که فرد در هر سن و جنسی و با هر سطح اجتماعی و اقتصادی ممکن است به آن مبتلا شود. از شپش ها به عنوان یک معضل بزرگ برای بشر از گذشته های دور یاد می شود. شپش ها به خصوص شپش های سر در موهای افراد و نزدیک به جملهمزدگی می کنند. شپش ها تنها از خون انسان تغذیه می کنند. شپش بالغ برای تخم ریزی و تکثیر باید روزی دو بار از خون انسان تغذیه کند. اما در طب سنتی با چند راهکار ساده می توان شپش سر را کاهش داد. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب سنتی در این باره به «زندگی سلام» می گوید: شست و شوی سر با مخلوط آب و سرکه به کاهش شپش ها کمک می کند. راهکار بعدی دود دادن موها با آویشن یا عنبر نसार است. سومین راهکار نیز شست و شوی سر با جوشانده گیاه افستنتین است. این موارد می توان برای همه افرادی که سرشان دچار شپش شده است، به کار برد.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات در باره مشکلات جسمی و پزشکی



آیا سنگ کلیه باعث خونی شدن ادرار می‌شود؟ گاهی خون در ادرار قابل مشاهده است و گاهی نیست. علت های مشاهده خون در ادرار متعدد است؛ از جمله سنگ مثانه یا کلیه، مشکلات کلیوی، مثانه و لوله های ادراری و عفونت در کلیه، مثانه، مجاری ادراری. التهاب کلیه، آسیب دیدگی و حتی سرطان می‌تواند باعث مشاهده خون در ادرار شود. سنگ کلیه بازخم کردن دیواره رگ های خونی در کلیه و مثانه باعث ایجاد خون ریزی می‌شود. زمانی که این اتفاق می افتد، فرد احساس درد شدید می‌کند و سنگ کلیه که مجرای ادراری را مسدود کرده، می‌تواند باعث درد شدید شود. گاهی مشکلات خونی می‌تواند باعث مشاهده خون در ادرار شود. افرادی که قریق کننده خون مصرف می‌کنند در صورت ایجاد زخم چهار خون ریزی می‌شوند. اگر چه به ندرت، اما گاهی نیز بیماری هموفیلی یا پایین بودن پلاکت می‌تواند باعث خون ریزی شود. خوردن چغندر قرمز نیز می‌تواند باعث قرمز شدن ادرار شود.

مردی ۲۳ساله که طی روز با مشکل تعریق مواجه نیست. اما هنگام شب با قی ز از خواب بیدار می‌شوم، عرق کرده ام. دارو مصرف نمی‌کنم و دارای مشکل جسمی نیستم. لطفا راهنمایی کنید.

تعریق هنگام شب به بررسی نیاز دار دزیرا می‌تواند نشانه یک مشکل باشد. اگر دمای اتاق را خیلی بالا می‌برید، بهتر است دما را پایین بیاورید. اگر به تازگی سفر کرده اید، تست سل انجام دهید. برخی انواع سرطان به ویژه لنفوما می‌تواند تعریق در شب ایجاد کند. بهتر است به پزشک معالج خود مراجعه کنید. **زمانی که به پشت دراز می کشم احساس می‌کنم نمی توانم نفس بکشم و فلج شده ام. علت آن چیست؟**

۱۷۵ کیلوگرم وزن دارم و به تازگی موفق شدم ۲۰کیلوگرم کم کنم.

به نظر من بهترین کار مراجعه به پزشک معالج است، زیرا علایمی که ذکر کرده اید نگران کننده است. اگر چه علت های متعددی می‌تواند وجود داشته باشد اما عمده ترین آن به وزن شما مربوط است. زمانی که دراز می کشید، وزن شکم به سمت بالا به دیافراگم فشار می‌آورد و این امر مانع انبساط ریه ها می‌شود و خارج زود شدن اکسیژن و دی اکسید کربن را مشکل می‌سازد. این امر باعث کمبودنفس و احساس ضعف می‌شود. بانشتن فشار از روی دیافراگم برداشته می‌شود. از آنجایی که این حالت می‌تواند در زمانی که خواب هستید رخ دهد، بهتر است که به پزشک مراجعه کنید.

پوست سه انگشت دستم خشک و پوسته پوسته است. علت چه می‌تواند باشد؟

آیا مدتی طولانی است با این مشکل رو به ر و شده اید؟ آیا علایم آن دار د شدت پیدا می‌کند؟ طبق توضیحاتی که داده اید، احتمال می‌رود که دچار اگزما شده باشید. در اگزما پوست خشک و ملتهب می‌شود، دچار قرمزی، خارش و پوسته پوسته می‌شود. اگر مادر دست ها شایع است و باقرار گرفتن در معرض ماده شیمیایی، صابون و آب داغ بدتر می‌شود، به طور کل، اگر مای دست را می‌توان با مرطوب نگه داشتن کنترل کرد، به ویژه سپس از شستن دست ها. پرهیز از مواد شیمیایی و صابون و استفاده کردن از پماد استروئیدی موضعی برای کاهش خارش و پوسته پوسته شدن مفید است.



مصرف پتاسیم و منیزیم

زمانی که بدن دچار کمبود ماده کانی می‌شود، قلب به سختی می‌تواند خون را به پاها پمپاژ کند. منیزیم عملکرد عضله و عصب فشار خون و میزان قند را تنظیم می‌کند در حالی که پتاسیم در حفظ تنظیم آب نیز نقش ایفا می‌کند. این ماده معدنی به طور موثر می‌تواند مانع گرفتگی عضلات پا شود. موز منبع سالم پتاسیم است در حالی که منیزیم را می‌توان در مغز میوه و عدس یافت. توجه داشته باشید مصرف منیزیم اضافه می‌تواند ناراحتی های کلیوی را بیشتر کند.

تغذیه

میکروب های مفید یا پروبیوتیک ها را مصرف کنید

استفاده از میکروب های مفید با 'پروبیوتیک ها' نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از بیماری ها دارد. به گزارش ایسنا دکتر حمید آهنچیان عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: پروبیوتیک ها میکروب های مفیدی است که اگر به میزان مناسب مصرف شود، برای بدن مفید و سودمند خواهد بود.

در بدن هر انسان ۱۰۰ تریلیون میکروب وجود دارد که بخش عمده ای از آن ها میکروب های بیماری زا ست و میکروب های مفید قسمت اندکی را شامل می‌شود که اغلب در دستگاه گوارش، پوست و ریه ها استقرار دارد. به گفته وی ۹۰ درصد عفونت های تنفسی و بیشتر اسهال ها ویروسی است و به آنتی بیوتیک نیاز ندارد در حالی که برخی پزشکان برای اطمینان از اثر بخشی در مان، آنتی بیوتیک تجویز می‌کنند. انواع محصولات از جمله پنیر، ماست و خمیر دندان حاوی پروبیوتیک است و ماست ترش شده سرشار از پروبیوتیک و میکروب های مفید است.

آهنچیان مصرف محصولات حاوی پروبیوتیک را به همه گروه های سنی توصیه کرد و گفت: مصرف این محصولات هیچ ضرری ندارد و استفاده از آن ها در گروه های سنی نوزادان، شیر خواران، کودکان و سالمندان مورد تاکید است.

محافظت از موبعد ه ۴ سالگی

بدنه موباذگشت زمان، نازک تر می‌شود و با وارد شدن زنان به دهه ۴۵ زندگی، کوتیکول موی آنان نیز شکننده تر می‌شود به همین دلیل محققان توصیه می‌کنند:

کمتر از رنگ مو استفاده کنید

تا جایی که ممکن است موهایتان را کمتر رنگ کنید. از رنگ هایی استفاده کنید که به دکلره نیاز نداشته باشد. به جای روشن کردن کل موهایتان، هایلایت های تکه ای را انتخاب کنید.

در هنگام آرایش موهایتان، دقت کنید

برای آرایش موها از موادی استفاده کنید که حاوی سیلیکون یا دیامتیکون باشد تا تارهای مو را بپوشاند و علاوه بر تر و ضخیم تر نشان دادن مو، از ساقه موها محافظت کند. قبل از استفاده از سایل حرارتی برای آرایش موها، با استفاده از یک اسپری محافظ حرارتی، موها را آماده کنید. از ابزارهای حرارتی که در جات گرمایی مختلف دارد، استفاده کنید و آن ها را روی پایین ترین حرارت ممکن، تنظیم کنید. هنگام استفاده از سشوار، کلاهک آن را دور تر از موهایتان نگه دارید و از پایین ترین حرارت سشوار استفاده کنید.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید

برای تقویت مو، خانم ها ۴۰ تا ۴۶ گرم پروتئین در هر روز باید مصرف کنند (برای مصرف این مقدار، نیاز به مصرف مکمل ندارید) زیرا تارهای مو از پروتئین ساخته شده است. به همراه آن، آهن کافی (حدود ۱۸ میلی گرم در روز برای زنان زیر ۵۰ و ۸۵ میلی گرم برای زنان بالای ۵۰) مفید است. (با مشورت پزشک)



مواد لازم برای ۱ نفر:

* کدو حلوایی: یک و نیم کیلوگرم
* کره: ۱۱۳ گرم
* پیاز ریز خرد شده: یک عدد کوچک
* آب مرغ: یک پیمانه
* شیر: ۲ پیمانه
* نمک و فلفل: به اندازه کافی
* گشنیز خرد شده: یک قاشق غذاخوری
* ربان خرد شده: یک و نیم قاشق غذاخوری
* سیر ننده شده: یک حبه
* ماست چکیده: نصف پیمانه
* گشنیز خرد شده: ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کدو را خرد و در فر کباب کنید و سپس به حالت پوره در بیاورید. (سه و نیم پیمانه) پیاز و سیر را در کره تفت دهید و روی حرارت متوسط بپزید تا نرم شود. آرد را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. به پوره کدو نمک و فلفل اضافه کنید. شیر و آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید. حرارت را کاهش دهید و بگذارید ماست را به سبزیجات اضافه کنید و هم بزنید. حرارت را کاهش دهید و بگذارید پخت روی حرارت کم ادامه پیدا کند تا سوپ جا بیفتد.

آشپزی من



سوپ کدو تنبل و گشنیز