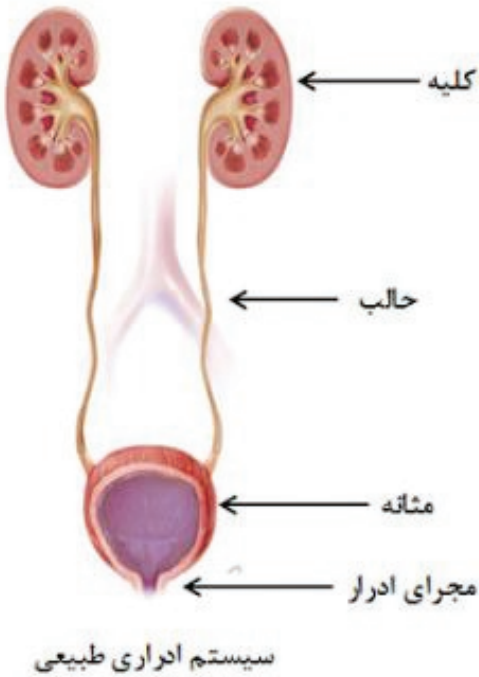


خواب نیاز فیزیولوژیک بدن است و باعث تعادل جسمی، روحی و حفظ انرژی می شود. ما به طور متوسط در شبانه روز به ۷ تا ۸ ساعت خواب نیازمندیم. تحقیقات نشان می دهد خواب کمتر از ۳ ساعت و نیم و بیشتر از ۸ ساعت و نیم، احتمال مرگ و میر را تا ۱۵ درصد افزایش می دهد. بنابراین کم خوابی و پر خوابی هر دو می تواند خطر ساز باشد. در این میان خواب زیاد اگر چه بیماری نیست، ولی می تواند نشانه بیماری باشد به طوری که افرادی که بیش از حد می خوابند، بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به بیماری هایی نظیر دیابت و چاقی قرار دارند.

# باید ها و نبایدهای مبتلایان به بی اختیاری ادرار



## بی اختیاری ادرار:

در اغلب موارد علت بی اختیاری ادرار مثانه بیش فعال یا مثانه تحریک پذیر است.

راه حل، کنترل مثانه برای دفع برنامه ریزی شده است. برای هفته اول برنامه ریزی کنید تا هر یک ساعت به دستشویی بروید و هفته بعد نیم ساعت به این مدت اضافه کنید. این کار را ادامه دهید تا هر بار بتوانید به مدت ۳ ساعت خود را نگه دارید. این نوع ورزش کمک می کند تا مثانه ادرار بیشتری در خود نگه دارد.

زمانی که پر می شود کمتر حساس شود. از خوردن آب امتناع نکنید، زیرا این کار مشکل را حل نخواهد کرد.

بی اختیاری ادرار مربوط به استرس شایع ترین نوع

بی اختلال است و با کوچک ترین خنده، سرفه یا عطسه خود را نشان می دهد.

مصرف آب را افزایش دهید. زمانی که ادرار بدون

رنگ یازرد کم رنگ باشد، نشان می دهد که به اندازه کافی آب مصرف کرده اید. در حالی که ادرار تیره رنگ نشانه کمبود آب در بدن است.

بی اختیاری ادرار مربوط به استرس، بیشتر در زنان دیده می شود آن هم به دلیل آناتومی بدن و یائسگی. افت در استروژن پس از یائسگی باعث می شود عضلات مثانه قدرت انقباض پذیری خود را از دست بدهد.

## راه مقابله:

خیار میل کنید. خیار حاوی سیلیکاست. این ماده مغذی با ارزش، دارای خاصیت ضد التهابی است و از بافت های همبند حمایت می کند. مواد غذایی دیگری که حاوی سیلیکاست شامل بادام، بادام زمینی، هویج، کدوتنبیل، ماهی، غلات تصفیه نشده، دانه آفتاب گردان و دانه کتان است.

مصرف ویتامین C و بیوفلاوانوئید را افزایش دهید



## 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 اسکرو» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



چندین سال است که از سخت شدن کف پای راست رنج می برم که بسیار در دناک و آزار دهنده است و باعث می شود راه رفتن طبیعی نداشته باشم. به توصیه یک متخصص پا از غلتک برقی برای برداشتن پوست اضافه استفاده کردم و روزی دو بار نیز کف پا یم را چرب می کنم، اما فایده ای ندارد. آیا پیشنهاد دیگری دارید؟

احتمال دارد پینه که ضخیم است، روی پا بسته شده باشد؛ همانند میخچه که تکه های کوچک تر روی انگشتان پا ایجاد می کند، پینه بستن نیز نتیجه فشار مداوم بر پا است. این توده از پوست سخت به بافت های زیر فشار وارد می کند و باعث ایجاد درد می شود. برای از بین بردن لایه های عمیق تر به یک متخصص مراجعه کنید. البته این کار از دست یک پزشک عمومی نیز بر می آید. کرم حاوی اسید سالیسیلیک نیز می تواند کمک کند. البته آن جا که این کرم به پوست طبیعی آسیب می ساند باید از آن با احتیاط استفاده کرد. همچنین یک کفی نرم درم فرش خود قرار دهید تا فشار از روی پا برداشته شود.

۷۸ سال دارم و مدتی است که در بالای سمت راست پشتم احساس درد می کنم که به سینه راستم کشیده می شود. اغلب زمانی که در بستر دراز کشیده ام این درد در سمت راست سرم، گوش راستم و پایین سمت راست صورتم نیز حس می کنم.

در سن شما این احتمال وجود دارد که در مفاصل بین استخوان های ستون فقرات فرسودگی ایجاد شود. اگر چه این حالت اغلب به درد در قسمت پایین کمر منجر می شود، اما ممکن است هر بخشی از ستون فقرات از جمله گردن و همچنین قفسه سینه را نیز تحت تأثیر قرار دهد. ستون فقرات از طریق عضلاتی حمایت می شود که به هر دو طرف یعنی به سمت بالا و پایین از پایه جمجمه به پایین دنبالچه و همچنین در بین دنده در قفسه سینه ادامه دارد. در صورت هر گونه تغییر در ساختار ستون فقرات، عضلات سفت می شود و فرد در اطراف قفسه سینه و گردن احساس درد می کند. از آن جا که هنگام دراز کشیدن دچار این مشکل می شوید نشان می دهد که نحوه خوابیدن شما این وضعیت را بدتر می کند. شاید باشت شما خیلی ارتفاع دارد و روی عضلات گردن فشار وارد می کند یا این که تشک تان خیلی نرم است و به اندازه کافی از ستون فقرات حمایت نمی کند. از پزشک خود درباره فیزیوتراپی نیز سؤال کنید.

## چرا چای ایرانی بهتر است؟

## بیشتر بدلتیم

چای ایرانی بهتر از چای خارجی است زیرا اسانس زیادی ندارد و از طرفی موضوع ماندگاری آفت بر اثر رطوبت بالا در کشور مبداء کشت برای آن مطرح نیست. به گزارش تسنیم، حسین رستگار مدیر کل آزمایشگاه های مرجع کنترل سازمان غذا و دارو با بیان اینکه مردم سعی کنند چای ایرانی بنوشند، اظهار کرد: کیفیت چای ایرانی آن چنان فرقی با چای خارجی که بیشتر از کشورهای سریلانکا و هندوستان است، ندارد و حتی کیفیت و سلامت آن نیز بیشتر است.

وی با اشاره به این که رطوبت کشورهای هندوستان و سریلانکا بیش از مزارع چای ایرانی است، ادامه داد: این رطوبت بالا باعث می شود ماندگاری کود و آفت های چای بیشتر شود بنابراین چای ایرانی کمتر دچار آفت است. او با بیان این که به واقع چای نوعی دارو به حساب می آید، خاطر نشان کرد: بنابراین باید این نوشیدنی را بدون اسانس مصرف کرد و در صورت طعم دار کردن می توان از اسانس های طبیعی در داخل چای بهره برد.

## پوسیدگی دندان های شیری کودکان با شیردهی شبانه

## ۲۳ مرداد

مهم ترین عامل بروز پوسیدگی دندان در سنین پایین، شیردهی شبانه و با شیر خوابیدن کودک است. به گزارش انجمن دندانپزشکان عمومی ایران، دکتر کنایون اصفهانی زاده دبیر علمی بخش کودکان یازدهمین کنگره انجمن دندانپزشکان عمومی ایران، اظهار کرد: این پوسیدگی ها بیشتر در سنین یک تا دو سالگی مورد توجه والدین قرار می گیرد که معمولاً در شروع می شود، در حالی که پوسیدگی از بدو رویش دندان های شیری شروع شده است. به طور متوسط یک کودک ۲ ساله ۶ دندان پوسیده شیری دارد، اما گاهی نیز مشاهده می شود که تمامی دندان های شیری یک کودک دارای پوسیدگی است و به ندرت کودک را می بینیم که دندان پوسیده شیری نداشته باشد. اصفهانی زاده ادامه داد: این پوسیدگی ها در نهایت به عصب کشی یا کشیدن دندان منجر می شود و از آن جا که کودکان در سنین پایین توانایی کافی برای همکاری با دندانپزشک خود را ندارند، اغلب برای انجام درمان های دندانپزشکی بیهوشی عمومی لازم است. وی همچنین گفت: بروز پوسیدگی دندان های شیری طی دو سال اول تولد بیشتر به این دلیل رخ می دهد که مادران شیرده و مادرانی که با شیر خشک کودک خود را تغذیه می کنند، او را ضمن شیر دادن می خوابانند و در طول ساعات شب حین خواب، چندین وعده شیر به او می دهند. این موضوع باعث می شود قند شیر که همان لاکتوز است، به مدت طولانی در مجاورت دندان ها باقی بماند و سبب تخریب آنها شود. اصفهانی زاده ادامه داد: این در حالی است که اگر مادران بعد از شیر دادن، قدری به کودک خود آب بدهند یا با یک گوش پاک کن یا دستمال مرطوب شده دندان ها را تمیز کنند، بروز این پوسیدگی ها به حداقل می رسد. وی گفت: در سنین بالاتر که کودک از شیر گرفته می شود و غذا می خورد نیز اشتباه دیگر مادران این است که به کودک آن خود در وعده های متعددی مواد قندی می دهند. این در حالی است که اگر تعداد دفعات خوراکی های حاوی قند را به یک تا دو وعده در روز کاهش دهند و بعد از آن به کودک خود آب بدهند تا دندان هایشان شسته شود، به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می کند. وی ادامه داد: برخی مادران تصور می کنند که خوردن توت خشک و انجیر و کشمش بهتر از شکلات است و کمتر به سلامت دندان ها آسیب می رساند، اما واقعیت این است که این مواد به علت خاصیت چسبندگی زیاد، می تواند مدت زیادی روی دندان ها باقی بماند و به دندان ها آسیب برساند.

## مصرف هویج، کلم پیچ و سیب زمینی شیرین مانع زوال عقل در پیری می شود

## ۲۴ شهریور

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد، خوردن هویج، کلم پیچ و سیب زمینی شیرین از زوال عقل در افراد مسن جلوگیری می کند. مصرف ترکیباتی که به گیاهان و سبزی ها رنگ های مختلف می دهد، می تواند عملکرد مغز را در افراد مسن تقویت کند. ترکیبات کاروتنوئید را می توان در طیف وسیعی از سبزی های رنگارنگ پیدا کرد؛ این ترکیبات توانایی های شناختی فرد را بهبود می بخشد.

به نقل از سایت ام اس ان و به گفته محققان، با بالا رفتن سن مغز به طور طبیعی دچار فرسایش می شود اما مغز در جبران کردن این فرسایش بسیار خوب عمل می کند. یک راه جبران، کشیدن کار بیشتر از مغز برای حفظ عملکرد شناختی است. همچنین تغییر دادن برنامه غذایی یا افزودن مکمل ها برای افزایش دو نوع آنتی اکسیدان مهم، لوتئین و زیرانتین، می تواند در این امر بسیار مؤثر واقع شود.

## آشپزی من



## مواد لازم

آرد - یک کیلوگرم  
خمیرمایه - ۲۰ گرم  
بهبود دهنده آرد (سبوس) - ۱۰۰ گرم  
نمک - ۱۲ گرم  
روغن - ۵۰ تا ۶۰ گرم  
آب - نیم لیتر

## طرز تهیه

• ابتدا آرد، خمیرمایه و سبوس را به صورت خشک با هم مخلوط کنید.  
• سپس نمک را در نیمی از آب مورد نظر حل و به مخلوط اضافه کنید. بقیه آب را کم کم اضافه کنید تا خمیر شکل بگیرد. خمیر را ۵ دقیقه ورز دهید و بعد روغن را اضافه کنید.  
• بعد از ۵ دقیقه ورز دادن مجدد، خمیر را به چانه های ۵۰ گرمی تقسیم کنید. سپس چانه ها را کنار بگذارید تا تقریباً حجم آن دو برابر شود. بعد در داخل فر بپزای ۲۴۰ درجه سانتی گراد بگذارید تا بپزد.

## نان همبرگر



## خوراکی هایی که باعث گرسنگی می شود

شیرین کننده های مصنوعی است که باعث افزایش گرسنگی می شود.

## غلات صبحانه:

در غلات صبحانه تنوع زیادی وجود دارد که سرشار از کربوهیدرات ها و قند است که هر دو باعث افت قابل توجه قند خون می شود و در نتیجه ایجاد گرسنگی می کند. جودو سرگزینه بهتری است.

## برنج:

مواد غذایی دیگری که می تواند گرسنگی را افزایش دهد، برنج است. برنج غنی از نشاسته و کربوهیدرات است. برای کاهش احساس گرسنگی می توان برنج قهوه ای را جایگزین برنج سفید کرد.

## شکلات شیری:

شکلات تلخ سالم است در حالی که شکلات شیری می تواند باعث عدم تعادل در میزان قند خون شود که این حالت احساس گرسنگی را در پی دارد.

به طور مداوم می تواند معضلی باشد. همه ما می دانیم وزن بالا نشانه بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت، درد مفاصل، بیماری های قلبی عروقی و ... است. بنابراین، برای پیشگیری از این بیماری ها، داشتن یک رژیم غذایی سالم بسیار مهم است.

اما کدام خوراکی ها باعث افزایش گرسنگی می شود؟

## نان و مربا

به نقل از سایت هلث نیوز، این میان وعده که طرفداران زیادی دارد و به آسانی تهیه می شود، به دلیل داشتن کربوهیدرات و چربی باعث افت قند خون می شود و در نتیجه گرسنگی ایجاد می کند.

## اسمودی (مخلوطی از شیر و میوه):

اسمودی های سرشار از قند، برای مدت موقت انرژی و احساس سیری ایجاد می کند؛ با این حال، بعد از مدتی با افت قند خون باعث گرسنگی می شود.

## نوشابه رژیمی:

درست مانند اسمودی، نوشابه های رژیمی حاوی قند بیش از حد یا