

علت ۵۰ درصد از مرگ و میر ها در جهان انسداد رگ ها و به ویژه رگ های قلب و مغز است. مسعود قاسمی رئیس انجمن آنرواسکلروز ایران در مصاحبه اختصاصی با خبرگزاری صدا و سیما در این باره افزود: آنرواسکلروز یعنی تغییراتی که به افزایش ضخامت دیواره رگ ها منجر می شود و به معنای عام یعنی رسوب چربی در رگ ها که شروع انسداد رگ های قلبی و مغزی است. در درمان این بیماری، به این که کدام یک از روش های دارویی، جراحی و آنژیوپلاستی مورد استفاده قرار بگیرد به شرایط بیمار و تصمیم گروه پزشکی بستگی دارد.

تاثیر عجیب چندبیماری بر وزن



هر احساسی روی کدام اندام اثر می گذارد؟

کافه سلامت

آیا تاکنون به این مسئله فکر کرده اید که احساسات روی ارگان های بدن تاثیر می گذارد؟ در واقع کار بدن فقط سوخت و ساز و تبدیل مواد غذایی به انرژی نیست. بدن ما به هر نوع محرکی پاسخ منفی و مثبت می دهد. زمانی که احساسات منفی به طور مداوم بر بدن تحمیل می شود، سلامت اندام ها به خطر می افتد و در برابر بیماری ها آسیب پذیر می شود. در واقع زمانی که متوجه می شوید یکی از ارگان های بدن دچار اشکال و اختلالی شده، لازم است که دلیل احساسی آن را برای رفع مشکل جست و جو کنید.

ا قلب و روده کوچک: شادی

بر اساس طب سنتی چین، شادی احساسی است که با قلب و روده کوچک در ارتباط است. اگر چه حس مثبتی مانند شادی باعث تحریک عملکرد این دو ارگان می شود، اما زیاده روی در آن نیز باعث بروز پدیده هایی مانند تاکی کاردی (افزایش ضربان قلب)، بی خوابی و اختلال در تمرکز می شود.

ا کبد و کیسه صفرا: عصبانیت و خشم

خشم و عصبانیت و احساسات ناشی از آن، روی دو عضو کبد و کیسه صفرا تاثیر می گذارد.

افرادی که این دو ارگان در بدن شان دچار مشکل می شود، اغلب افرادی حساس، زودرنج، پرحرف و تاثیرپذیر هستند که احساساتی طغیان کننده دارند.

ا طحال و معده: دوسواس های فکری

دوسواس فکری، یادآوری خاطرات و افکار متعدد روی این دو ارگان تاثیر می گذارد. زمانی که معده مشغول هضم مواد غذایی است، طحال با عفونت ها مقابله و تعادل مایعات داخل بدن را کنترل می کند.

ا ریه ها و روده: غم

غم، اندوه و غصه روی این ارگان ها تاثیر گذار است. در

لوپوس ممکن است اشتها را به شدت کاهش دهد.

پسوریازیس:

بیماری پوستی مزمنی است که طی آن سلول های پوست ملتهب می شود. این وضعیت ممکن است باعث افزایش وزن شود زیرا میزان سوخت و ساز بدن فرد را کاهش می دهد.

سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS):

این اختلال هورمونی روی تخمدان تاثیر می گذارد و باعث بروز علایمی مانند دوره های نامنظم قاعدگی و افزایش وزن می شود.

پرکاری تیروئید:

این بیماری هورمونی به دلیل تولید هورمون تیروئید پایین ایجاد می شود و به از دست دادن اشتها و کاهش وزن می انجامد.

دیابت:

این اختلال متابولیک ناشی از سطح قند خون بالاست که به دلیل نوسان در سطح انسولین، افراد مبتلا به آن دچار کاهش وزن می شوند.

بیماری آدیسون:

این بیماری نوعی بیماری خودایمنی است که باعث کاهش اشتها و عدم تعادل هورمونی می شود؛ در نتیجه فرد مبتلا به این بیماری دچار کاهش وزن می شود.

می شویم اولین دلیلی که به ذهنمان می رسد، برنامه غذایی است. در حالی که گاهی اوقات دلیل این افزایش یا کاهش وزن هیچ ارتباطی به برنامه غذایی یا ورزش ندارد بلکه به بیماری مرتبط است. به نقل از سایت نیوزویک، هنگامی که یک شخص دچار اضافه وزن یا چاقی می شود، عوارضی از جمله مشکلات قلبی، فشار خون بالا و... به سراغش می آید. همچنین، چاقی می تواند اعتماد به نفس فرد را کم کند. از طرف دیگر پایین بودن وزن هم می تواند بسیار خطرناک باشد. بنابراین، اضافه وزن یا کمبود وزن نشانه خوبی از سلامتی نیست. به طور معمول، اگر پر خوری کنیم و به طور منظم ورزش نکنیم چاق می شویم و در صورتی که مواد غذایی کافی نخوریم، وزن کم می کنیم. اما برخی اختلالات می تواند باعث نوسانات وزن شود که در این مطلب بخشی از آن مرور شده است:

آرتروز:

معمولا در افراد مسن دیده می شود. این بیماری می تواند نوسانات هورمونی ایجاد کند که به کاهش وزن بدون علت منجر می شود.

لوپوس:

یک بیماری خودایمنی است که باعث کاهش وزن می شود،

روده هضم غذا و جذب مواد مغذی و کنترل سیستم ایمنی بدن انجام می شود. اگر در ناحیه ریه یا روده احساس ناراحتی دارید احتمالا یک فرد مستقل و بسیار منطقی هستید، اما دلتان می خواهد در دنیای درونی تان محبوس باشید.

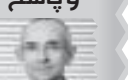
ا کلیه ها و مثانه: ترس

کلیه ها تحت تاثیر ترس و اضطراب هستند. برخی افراد که کمر درد دارند و همچنین احساس آسیب پذیری می کنند، به توانایی های خود شک دارند و همیشه احساس ترس و اضطراب می کنند. حفظ تعادل انرژی در کلیه ها باعث افزایش اعتماد به نفس می 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.



مردی ۴۷ ساله ام؛ به سرطان روده بزرگ مبتلا شده ام و دوره اول شیمی درمانی را آغاز کرده ام یکی از عوارض جانبی این داروها که برای من مشکل ساز شده ، احساس خستگی است. آیا راهی طبیعی و بی خطر برای مقابله با این خستگی وجود دارد؟ مصرف قهوه نیز هیچ تأثیری ندارد.

درمان خستگی بر اثر شیمی درمانی بسیار چالش برانگیز است. معمولا نمی توان به طور کامل این نوع خستگی را درمان کرد، اما انجام برخی از کارها مفید است. اولین موضوعی که باید بفهمید این است که آیا خستگی شما به مشکل دیگری ارتباط دارد یا نه. زیرا یکی از آثار شیمی درمانی کاهش تعداد گلبول هاست. کم خونی باعث خستگی می شود و با تزریق ریتروپوئین شما به کم خونی ارتباط نداشته باشد، درمان آن سخت تر خواهد بود. در مرحله اول باید خواب شبانه کامل به مدت ۸ ساعت، داشته باشید، به طور منظم غذا بخورید و تا حد امکان ورزش کنید. فعال ماندن بسیار مهم است. اگر این کار مؤثر نبود، می توان از گزینه دیگر یعنی مصرف دارو بهره گرفت. به انکولوژیست مراجعه کنید تا وی با انجام دادن آزمایش های معمول خون راحت ترین روش ها را به شما پیشنهاد کند.

۳۳ سال دارم و به دلیل انحراف بینی در ۱۶ سالگی زیر تیغه جراحی رفتم. اما اکنون دوباره بینی من به سمت پایین افتاده و سوراخ بینی سمت راستم کیپ شده است. آیا باید دوباره عمل شوم؟

این مشکلی است که گاهی اوقات بعد از عمل جراحی بینی یا با افزایش سن رخ می دهد، زیرا غضروف ظریفی که از دیوارهای جانبی سوراخ های بینی حمایت می کند به تدریج ضعیف می شود. برای این که پی ببرید آیا دچار افتادگی درجه بینی شده اید یا نه می توانید به آرامی دو طرف پره های بینی را به سمت بیرون بکشید و ببینید آیا علایم بهبود پیدا می کند یا نه. با این وجود، بهتر است به متخصص گوش، حلق و بینی برای تعیین بهترین روش رفع این مشکل مراجعه کنید زیرا ممکن است برای تقویت دو طرف سوراخ های بینی نیاز به عمل داشته باشید. از پزشک نیز سوال کنید که آیا این عمل نیاز به تکرار دارد.

مواد غذایی مورد نیاز مادر پس از تولد فرزند

تغذیه

هر مادری برای یازبایی سلامت و توانایی گذشته پس از تولد فرزندش، به مراقبت نیاز دارد و به این منظور باید رژیم غذایی متعادلی مصرف کند.

به گزارش انتخاب، در ادامه به غذاهایی اشاره شده است که بدن مادر پس از زایمان به آن نیاز دارد.

برنج قهوه ای

برنج قهوه ای به حفظ انرژی و تامین کالری مورد نیاز و افزایش شیر مادر کمک می کند.

تخم مرغ

تخم مرغ غنی از پروتئین است و نیاز روزانه بدن مادر به این ماده غذایی را تامین می کند. مصرف منظم تخم مرغ میزان اسیدهای چرب شیر مادر را نیز افزایش می دهد.

ماهی سالمون

سالمون حاوی تمام مواد غذایی مورد نیاز بدن است. این ماهی حاوی DHA، یک نوع چربی است که برای توسعه سیستم عصبی کودک حیاتی است. با این حال به گفته متخصصان مادر باید برای مصرف سالمون با دکتتر خود مشورت کند.

سبزیجات سبز رنگ

مادران باید سبزیجات سبز مانند اسفناج و بروکلی را برای تامین ویتامین های مورد نیاز بدن در برنامه غذایی خود داشته باشند. مصرف سبزیجات سبز به ارتقای میزان آنتی اکسیدان های بدن نیز کمک می کند.

تمرین مغز برای کنترل نگرانی

بیشتر بدانیم

نوشتن یکی از موثرترین گزینه ها برای تمرین دادن مغز و کنترل نگرانی است. در حوزه سلامت روان انسان نگرانی یکی از عوامل زیان آور محسوب می شود. برخی نگرانی را یک عادت بد در نظر می گیرند که با تمرین کردن می توان آن را از بین برد. برخی افراد نیز فکر می کنند نگرانی ممکن است به ما در بهره بردن از تجربه های گذشته کمک کند. به گزارش عصر ایران افسردگی تمرکز بر رویدادهای گذشته است، که آرزوی کنیدی می توانستید آنها را تغییر دهید، و نگرانی تمرکز بر رویدادهای آینده است که کنترل ی بر آنها ندارید.

با نوشتن، مغز را از نگرانی دور کنید

اگر در تمام طول شب فکر تان درگیر موضوعی است و نمی توانید بخوابید، آن موضوع را روی کاغذ بنویسید. این کار به مغز اجازه نفس کشیدن می دهد و دیگر نیازی نیست برای به خاطر سپردن جزئیات انرژی مصرف کنید. برای این که توجه مغز را به سمت یک موضوع جلب کنید، نوشتن یکی از بهترین گزینه ها است زیرا به مغز می گوید این موضوع به اندازه ای مهم بوده است که آن را یادداشت کرده اید. مغز در این مرحله در وضعیت هشدار قرار می گیرد تا منابع را برای حل کردن این مسئله گرد هم آورد، به جای این که نگران شود یا مجبور به یادآوری چیز مهمی برای نگران شدن باشد.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۵۹۹۹



حرکات ورزشی که برای زنان ممنوع است

پانو

اسب سواری، سلامت زنانی را که با مشکل و بیماری خاصی روبه رو نیستند، تهدید نمی کند

و بعد است یکی دو ساعت سوار کاری در هفته، مشکل خاصی به وجود بیاورد.

به گزارش جام جم آنلاین، زنان بارداری که استراحت برایشان تجویز شده است و در معرض خطر سقط جنین هستند، بهتر است مدتی شنا نکنند.

زنانی که چند قلو باردار شده اند نیز نباید زیاده ابروند. اگر عضلات تنان ضعیف است، به جای بدنسازی یوگا کار کنید. ورزش های کششی مناسب ترین گزینه برای زنان است.

حرکاتی که ورزشکار ژیمناستیک روی تشک انجام می دهد، نیازمند توان استخوانی بالایی است. به همین دلیل انجام حرفه ای این ورزش به نوجوانانی که در اوج دوره رشد هستند، توصیه نمی شود.

در دوره قاعدگی، منعی برای ورزش و حتی انجام حرکات بدنسازی وجود ندارد. تنها سالمندان در انجام این حرکات محدودیت دارند.

اگر افتادگی مثانه دارید، تا کامل شدن مراحل درمان طناب نزنید. در غیر این صورت، طناب زدن برای خانم ها مفید است.

ورزش های زمی اگر با مشاوره کارشناس ورزشی انجام شود، مشکلی برای سلامت زنان به وجود نمی آورد.

راه های شناسایی مرغ سالم از فاسد

سلامت

باشد و در هیچ قسمت از مرغ، خون مردگی وجود نداشته باشد. * لازم است بدانید، کبودی ها به طور معمول هنگام گرفتن مرغ بر اثر ماندن زیر دست و پای کارگران در مرغداری یا ار سال مرغ به کشتارگاه ایجاد می شود

که در صورت وجود خون مردگی در بال و ران و هر قسمت دیگر از بدن مرغ، حتماً آن را جدا کنید و دور بیندازید.

* قسمت شکمی و زیر بال مرغ را بو کنید. این قسمت ها سریع تر از نواحی دیگر بدن مرغ، علایم فساد را نشان می دهد. بوی تعفن و گندیدگی این قسمت ها نشان دهنده فساد یا کهنگی مرغ است.

* پوست و بدن مرغ تازه به رنگ زرد کهر بایی است. برخی خانواده ها تصور می کنند، بدن مرغ باید سفید باشد. به همین دلیل، برخی کشتارگاه ها مرغ ها را برای سفید شدن، مدتی در آب های حاوی درصد بالایی از کلر نگهداری می کنند که قلب محسوب می شود.

* از نظر بهداشتی، درون شکم مرغ باید فاقد ته روده، تخمدان، مقعد، دل، جگر و طحال باشد و حفره شکمی باید به رنگ سفید یا متمایل به زرد و شفاف باشد. لازم است بدانید، حفره شکمی در مرغ کهنه و فاسد تغییر رنگ می دهد

و متمایل به آبی و سبز است.

* استخوان سینه مرغ باید بدون شکستگی، بیرون زدگی و ضرب خوردگی باشد.

* بهتر است، از خرید مرغ های زیر وزن ۷۰۰ تا ۸۰۰ گرم اجتناب کنید، چون اغلب بیمار بوده و به دلیل احتمال اختلال در رشد و ساختمان عضلانی نارس، قابل مصرف نیستند.

* مرغ با وزن حدود ۱۲۰۰ تا ۱۸۰۰ گرم در بهترین وضعیت سلامت است.

