

ریز گردها در طولانی مدت با ایجاد التهاب در کیسه‌های هوایی موجب فیبروز ریه می‌شود. دکتر علی معینی فوق تخصص ریه در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که در هر دقیقه پنج تا شش لیتر هوا وارد دشتش های هر فرد می‌شود، اظهار کرد: زمانی که هوای موجود محتوی ذرات گرد و غبار باشد، قطعا ورود این ریز گردها به دستگاه تنفسی اجتناب ناپذیر است. همچنین این ریز گردها در بلند مدت موجب بیماری بینایی ریه می‌شود و با ایجاد التهاب کیسه‌های هوایی در نهایت به فیبروز ریه می‌انجامد.

تاثیرات تکان دهنده مصرف ناکافی نمک

مترجم علیرضا – همه ما می‌دانیم که مصرف بیش از حد نمک مضر است. اما آیا می‌دانستید که مصرف ناکافی نمک نیز برای سلامت مضر است؟ هنگامی که خون دچار کمبود نمک (املاح) می‌شود، فرد دچار بیماری به نام هیوناترمی یا کم‌شدیمی خون، می‌شود. این بیماری می‌تواند عوارض جدی ایجاد کند و گاه کشنده است.

به نقل از سایت ام‌اس‌ان، متخصصان معتقدند باید مصرف نمک را به روزی دو هزار و ۳۰۰ تا ۳۰۰ میلی گرم محدود کرد.

نقش مهم سدیم در بدن

- * در حفظ مناسب مایعات به بدن کمک می‌کند.
- * از بالا رفتن دمای بدن پیشگیری می‌کند، در نتیجه فرد دچار آفتاب‌زدگی نمی‌شود.

- * مصرف سدیم و مایعات زیاد مانع از گرفتگی عضلات می‌شود.
- * سدیم به دفع دی‌اکسید کربن از بدن کمک می‌کند.
- * الکترولیت در تنظیم میزان جذب گلوکز از طریق سلول‌های بدن نقش دارد.
- * با آب رسانی به سلول‌ها و محافظت از آن در برابر رادیکال‌های آزاد، پوست را جوان و زیبا نگه می‌دارد.
- * سدیم برای عملکرد مناسب مغز مهم است.
- * حذف کامل نمک از برنامه غذایی مضر است. تشخیص سدیم پایین خون کار آسانی نیست زیرا هیچ علامت یا نشانه‌ای ندارد. اما این مشکل می‌تواند به ادم مغز و حتی مرگ منجر شود.

عوارض مصرف ناکافی نمک

مقاومت بیشتر بدن به انسولین

نتایج تحقیقات علمی نشان می‌دهد، افرادی که برنامه غذایی خیلی کم نمک اتخاذ می‌کنند، به انسولین مقاوم (اختلال در جذب گلوکز خون) می‌شوند. انسولین، هورمونی است که قند را از خون به سلول‌ها انتقال می‌دهد. نتیجه یک بررسی نشان داد که مصرف پایین نمک طی یک هفته مقاومت به انسولین در بدن را بیشتر می‌کند.

ورم مغز

تجمع آب در اطراف مغز، روی مغز فشار وارد می‌کند. ادم مغزی به مغز آسیب می‌رساند و در موارد شدید به کمای مرگ منجر می‌شود.

افزایش کلسترول مضر

نتایج چندین تحقیق نشان می‌دهد، برنامه غذایی کم سدیم

می‌تواند باعث افزایش میزان کلسترول مضر می‌شود. کلسترول مضر خطر بیماری قلبی را بالا می‌برد.

احتباس آب

همه می‌دانیم که برنامه غذایی سرشار از نمک باعث احتباس آب در بدن می‌شود. نکته جالب این است که دریافت ناکافی نمک نیز باعث احتباس آب می‌شود. این مشکل به‌ویژه در میان ورزشکاران شایع است. کمبود سدیم باعث ورم دست و پا می‌شود.

مرگ

با پیشرفت بیماری کم‌شدیمی خون، خطر مرگ به‌ویژه بیماران کلیوی، مبتلایان به سکنه قلبی و افرادی را که منتظر پیوند کلیه هستند، تهدید می‌کند.

کمک می‌کند و از این رو، به احساس خوب و با نشاط‌روز خودر آغاز می‌کنید.

استراحت کوتاه

اگر کار شما به گونه‌ای است که باید چند ساعت در روز را در حالت نشسته سپری کنید، استراحت‌های کوتاه و به حرکت درآوردن بدن، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. پس از هر ساعتی که در حالت نشسته سپری می‌کنید، از جای خود بلند شوید و به مدت دو دقیقه حرکت کنید. این کار می‌تواند به سادگی یک پیاده‌روی کوتاه در محیط کار یا انجام حرکت ساده کششی باشد. همین ورزش کوتاه می‌تواند به افزایش سطوح انرژی و تمرکز منجر شود.

آرام‌تر غذا بخورید و لقمه‌ها را به خوبی بجوید، در حقیقت به گوارش بهتر آن کمک می‌کنید. هر لقمه را پیش از آن که قورت دهید ۲۵ بار بجوید زیرا از این طریق غذا به خوبی با بزاق پوشیده می‌شود. بزاق حاوی آنزیم‌هایی است که به گوارش کمک می‌کند.

نوشیدن آب‌لیمو

آبرسانی به بدن همواره مهم است و نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم هنگام صبح به این کار کمک می‌کند، از طرفی ویتامینی دریافت می‌کنید که می‌تواند در مبارزه با آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد به بدن کمک کند. آب لیمو به تحریک کبد و خروج سموم از بدن نیز

افزایش است، به مدت دو دقیقه روی تنفس خود تمرکز کنید. چشمان خود را ببندید و از طریق بینی عمل دم را طی پنج شماره انجام دهید، نفس خود را برای یک لحظه نگه دارید و سپس عمل بازدم را طی پنج شماره انجام دهید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید تا تنفس شما تنظیم شود و دوباره انرژی و تمرکز خود را در شرایطی که با استرس مبارزه می‌کنید، به دست آورید.

آرام‌خا خوریدن

به گزارش عصر ایران، در شرایطی که احساس می‌کنید از نظر زمانی در تنگنا قرار دارید و به سرعت غذا می‌خورید، باید به این نکته توجه کنید که هر چه

هنگامی که احساس می‌کنید میزان اضطرابتان در حال افزایش است، به مدت دو دقیقه روی تنفس خود متمرکز شوید. چشمان خود را ببندید و از طریق بینی عمل دم را طی پنج شماره انجام دهید.

تنفس آگاهانه

هر چند مقابله با استرس عاطفی تا حدی دشوار است اما اگر به دلیل فشار کاری، مشکلات خانوادگی یا مسائل مالی دچار اضطراب شوید و آن را کنترل نکنید، این وضعیت می‌تواند سلامت شما را تهدید کند. هنگامی که احساس می‌کنید میزان اضطرابتان در حال

مصرف «سویق جو» به رشد اطفال کمک می‌کند

پزشکی
سویق جو، خشک کننده رطوبات معده و تقویت کننده معده‌های گرم است. حرارت و عطش را در صغراوی مزاجان کاهش می‌دهد؛ سویق جورا با کمی شیرینی و به صورت حریره به اطفال می‌دهند زیرا به رشد آن‌ها کمک می‌کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، رحله زارع‌شاهی داروساز سنتی درباره خواص سویق اظهار کرد: سویق به‌عربی یعنی آرد هر نوع ماده خوراکی و مراد از آن در طب سنتی، آرد بوداده خوراکی‌هاست. بسته به این که از چه ماده غذایی تهیه شده، خواص آن متفاوت است. برای تهیه سویق، باید ماده مورد نظر را تفت داد به طوری که نه خام باشد نه بسوزد. سپس با آب گرم و بعد با آب سرد شسته شود، آن را خشک و آرد کرد.

شروع اسکیزوفرنی از رحم مادر

نتایج مطالعات نشان می‌دهد، مسیر ژنومی معیوب مرتبط با اسکیزوفرنی از رحم مادر آغاز می‌شود. به گزارش ایسنا، نتایج این تحقیق به درمان مادران بارداری که کودکان در معرض ابتلا به این بیماری خواهند بود، کمک می‌کند. محققان اظهار کردند: این اولین گام برای درمان است که می‌تواند به پیشگیری از ابتلای کودک به اسکیزوفرنی کمک کند. اسکیزوفرنی یا شیذوفرنی، اختلال روانی با از کار افتادگی فرایندهای فکری و پاسخگویی عاطفی ضعیف است.

توصیه‌هایی درباره لایه برداری پوست

بهداشت
اسکراب به معنای ساییدن و برداشتن لایه‌های سطحی پوست است؛ بنابراین اسکراب روزانه به پوست آسیب می‌رساند. به گزارش ایسنا، شهلا انشاییه، متخصص پوست و مو با بیان این که اسکراب‌هایی به صورت شونده‌هایی حاوی ذرات زبر در بازار موجود است، گفت: این ذرات زبر بیشتر از هسته زرد آلو تشکیل شده است. افراد به صورت حرکات دورانی پوست خود را با این اسکراب‌ها می‌شویند و این دانه‌های ریز و زبر پوست را اتمیز و به باز شدن منافذ پوست کمک می‌کند. در گذشته از سفیداب برای لایه برداری ملایم سطحی پوست استفاده و لایه‌های سطحی و مرده پوست از این طریق برداشته می‌شد. این متخصص پوست و مو با بیان این که اسکراب با توجه به نوع پوست، معمولاً هفته‌ای یک یا دو مرتبه انجام می‌شود، گفت: لایه برداری‌های عمیق پوست توسط پزشک انجام می‌شود و افراد نباید خودسرانه اقدام به لایه برداری کنند. وی با بیان این که افراد پوست مشابه یکدیگر ندارند و بهتر است از کرم‌های لایه بردار متناسب با نظر متخصص استفاده کنند، افزود: در بسیاری مواقع افراد اصلاً نیازی به استفاده از لایه بردار ندارند. لایه بردارها همان اسیدهای میوه‌ای است که در برخی کرم‌ها وجود دارد. وی افزود: در برخی مواقع در آرایشگاه‌ها توصیه به انجام لایه برداری می‌شود که این عمل اشتباه است.

شماره پیامک زندگی‌سلام ۲۰۰۵۹۹۹

آشپزی من

دسر سه رنگ

مواد لازم	
شیر- یک لیتر ایر میک(آرد سمولینا) - ۱۲ قاشق غذاخوری شکر- ۱۰ قاشق غذاخوری وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری پوست پرتقال رنده شده- نصف پیمانه	کیک کاکائو- به دلخواه هویج- نیم کیلو گرم شکر- یک پیمانه نشاسته ذرت - یک قاشق غذاخوری فندق (کمی خرد شده) یا نارگیل - کمی
طرز تهیه	

شیر، ایر میک و شکر را در قابلمه بزرگی روی شعله متوسط، هم‌زنید تا غلیظ شود و بعد از روی شعله بردارید و به آن وانیل اضافه کنید.
نصف مخلوط را جدا کنید و کیک کاکائویی را داخل ظرف سرو قرار دهید، سپس به نصف باقی مانده مخلوط که سفید رنگ است، پوست پرتقال رنده شده اضافه کنید و روی لایه کاکائویی بریزید. برای لایه هویج، هویج‌ها را کوچک کنید و در قابلمه‌ای هویج‌ها را بپزید. هویج‌های پخته شده را با مخلوط کن به شکل پوره در بیاورید و شکر را اضافه کنید و یکی دوبار آن قدر بجوشانید که سرریز شود. نشاسته را با نصف استکان آب سرد باز کنید و به پوره هویج اضافه کنید و بپزید تا غلیظ شود؛ سپس نارگیل‌ها را اضافه کنید و روی لایه‌ها بریزید و حداقل ۲ ساعت در یخچال بگذارید.

سلامت

تسکین درد با پوست لیمو

هلت نیوز، برای کاهش درد مفصل مفید است.
* پوست لیمو خاصیت ضد عفونی کننده و خواص دارویی متعددی دارد. روغن طبیعی موجود در آن دارای تأثیر درمانی هم به شکل خوراکی و هم موضعی است.

* پوست لیمو حاوی ترکیبی است که می‌تواند التهاب رگ‌های خونی را کاهش بدهد. برای کاهش التهاب از این دوروش استفاده کنید: ۱. چند لیمو را پوست کنید و پوست آن را در ظرف شیشه‌ای بگذارید. ۲. آن‌ها تا ۴ قاشق غذاخوری روغن زیتون اضافه کنید و در آن را ببندید. پس از ۱۵ روز محل را با آن ماساژ دهید و پس از گذشت چند ساعت بشوید.

۳. قسمت زرد پوست لیمو بدون سفیدی را با کمک باند به قسمت مؤثر ببندید و بعد از چند ساعت بردارید.

* آیا می‌دانید که پوست لیمو سرشار از ویتامین C و کلسیم است و برای سلامت استخوان‌ها نیز مفید است. مصرف پوست لیمو از بروز آرتروز و پوکی استخوان نیز جلوگیری می‌کند.

* فلاونوئیدهای موجود در پوست لیمو استرس را کاهش می‌دهد. پوست لیمو نیز حاوی فلاواونوئیدهای پلی فنل است که میزان کلسترول بد را کاهش می‌دهد. همچنین، مصرف پوست لیموی رنده شده، سموم را از بدن دفع می‌کند.



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

دانشجویی ۲۲ ساله هستم که به مواد افیونی اعتیاد داشتم و یک سال است که قرص متادون مصرف می‌کنم، اما از علایم ترک متادون بیم دارم. دیگر هوس مواد مخدر نمی‌کنم اما تصور کنار گذاشتن متادون و روبه‌رو شدن با علایم آن باعث اضطراب شدیدی من شده است. لطفا راهنمایی ام کنید.

مواد مخدر داروهای قوی است که اثرات جسمی و روانی می‌گذارد در نتیجه اعتیادآور است. این مواد روی گیرنده‌های درد در سیستم عصبی مرکزی تأثیر می‌گذارد. مواد مخدر از جمله هروئین و مورفین همانند متادون عمل می‌کند. از متادون، معمولاً برای درمان افراد معتاد به مواد مخدر استفاده می‌شود. با مصرف این نوع مواد مسکن، بدن به اثرات آن عادت می‌کند. زمانی که مواد مخدر حذف می‌شود، در بدن واکنش ایجاد می‌شود. ترک ناگهانی مصرف متادون می‌تواند همان علایم متوقف کردن مصرف هروئین را ایجاد کند. علایم ترک متادون شامل حالت تهوع، درد شکم، اسهال، عرق، لرز، آبریزش بینی، اضطراب و ضربان قلب بالاو... است. به همین دلیل، این دارو باید به صورت تدریجی کنار گذاشته شود.

آیا قرار گرفتن در دود سیگار روی مغز تأثیر می‌گذارد؟ در جایی که مشغول به کار هستم اغلب افراد سیگاری هستند و من به تازگی بدبین و عصبی شده‌ام. این حالت‌ها تنها زمانی رخ می‌دهد که کنار این افراد قرار دارم. نمی‌دانم این حالت‌ها که برای من به وجود آمده یک مشکل روانی است یا عارضه قرار گرفتن در معرض دود سیگار؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

بدون شک قرار گرفتن در معرض دود سیگار می‌تواند اثرات عمده‌ای روی سلامت بگذارد؛ اما معمولاً به سلامتی ریه ارتباط دارد. به عنوان مثال، حال افراد مبتلا به آسم با قرار گرفتن در معرض دود دست دوم سیگار بدتر می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد، افرادی که به میزان زیادی در معرض دود دست دوم قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض خطر بیماری‌های مزمن ریه و سرطان ریه قرار دارند. اما درباره ارتباط دود سیگار با خلق و خو و خشم چیزی نشنیده‌ام. بنابراین، مراجعه به پزشک برای تشخیص علت بروز این علایم را پیشنهاد می‌کنم. گمان می‌کنم این حالت‌هایی که به شما دست می‌دهد به دلیل ناراحتی از قرار گرفتن در چنین محیطی است.

شیر دردهای عصبی شیمی درمانی را کاهش می‌دهد

تازه‌ها
مترجم: کشمیری – نوعی ویتامین موجود در شیر ممکن است در درمان پیشگیری از دردهای عصبی ناشی از داروهایی که برای شیمی درمانی استفاده می‌شود، مؤثر باشد. به نقل از سایت ام‌اس‌ان، محققان اثر نیکوتینامید ریبوساید (NLR)، نوعی ویتامین B۳، را با ماده‌ای به نام «پاکلیتاکسل» که معمولاً برای درمان سرطان سینه و تخمدان استفاده می‌شود، بر روی موش‌ها آزمایش کردند. اگرچه شیمی درمانی، میزان بقای بیماران مبتلا به سرطان را افزایش می‌دهد اما بسیاری از این داروها نیز عوارض ناتوان کننده‌ای ایجاد می‌کند که باعث کاهش کیفیت زندگی بیماران می‌شود. به طور خاص، بسیاری از داروهای ضد سرطان باعث بروز نوروپاتی محیطی ناشی از شیمی درمانی (CIPN) می‌شود. نوروپاتی محیطی ناشی از شیمی درمانی ممکن است هم مانع تداوم درمان شود و هم به مدت طولانی پس از پایان درمان ادامه پیدا کند و کیفیت زندگی بیماران را تحت تأثیر قرار دهد. نیکوتینامید ریبوساید، میزان سطح سلول متابولیت مهم به نام نیکوتین دی‌نوکلئوتید آدنین را تقویت می‌کند.