آرتروز زانو یا به عبارتی ساییدگی زانو شایع تر از دیگر انواع آرتروز است، این در حالی است که می توان با اتخاذ سبک زندگی سالم از بروز آرتروز زانو پیشگیری کرد. به گزارش مهر، دکتر محمود کریمی مبارکه، دبیر کنگره جامعه جراحان ایران، افزود: آرتروز زانو در کشور ما به دلیل فرهنگ و آداب غذایی شایع تر است. در واقع نشستن چهار زانو، دوزانو و استفاده از دستشویی ایرانی بیشترین فشار را به کشکک زانو وارد می کند و به همین دلیل بیماری های زانو شایع است.

کلکسیون بیماری ها در استرس

استرس نه تنها بر روح و روان بلکه بر جسم نیز تاثیر گذار است. علایم جسمی ناشی از استرس در افراد مختلف، متفاوت است، اما چند نشانه شایع وجود دارد بسیاری از افراد این علایم را به اشتباه به بیماری های جسمی ارتباط می دهند اما در بررسی ها و آزمایش ها علت جسمی شناسایی نمی شود و در نهایت با کنترل استرس این عوارض قابل درمان و کنترل است.

این نشانه ها عبارت است از:

کاهش عواطف و احساسات

استرس روی عملکرد غدد تاثیر منفی می گذارد و می تواند در زندگی زناشویی تاثیر مخربی داشته باشد.

ریزش مو

به گزارش اکونومیست، «کارولین جیکوب» مدیر پزشکی مرکز جراحی و مراقبت از پوست شیکاگو در این باره می گوید: ما روزانه بدون این که متوجه باشیم ۱۰۰ تار مو از دست می دهیم، اما استرس با تغییر فیزیولوژیک بدن، یکی از عوامل اصلی ریزش مو محسوب می شود.

تغییرات خلق و خوی

استرس، عملکرد هورمون های بدن را مختل می کند که در نتیجه آن خلق و خوی افراد تغییر می کند.

تفکر وسواسی در کار

برخی افراد استرس کاری دارند که اغلب باعث می شود در مورد تعهدات کاری و مسائل مالی نگران باشند، اما در این زمان ها بهترین راه حل، دور شدن از محیط و فکر کردن به موضوعات در فضایی آرام است. همچنین سپری کردن وقت با خانواده و دوستان به کاهش استرس های این چنینی کمک می کند.

تغییرات وزن

استرس با تاثیر گذاری بر روند سوخت و ساز بدن، به افزایش یا کاهش وزن منجر می شود.

مشکلات خواب

استرس بیش از حد اغلب باعث مشکلات خواب می شود و در نتیجه آن اغلب افراد احساس خستگی و فرسودگی می کنند که در این حالت بهترین راه حل درمان ریشه ای استرس است.

کم طاقتی

استرس گاهی موجب بی قراری و کاهش تحمل و پایین آمدن آستانه صبر افراد می شود که در این مواقع با کوچک ترین موضوع خشم فرد برانگیخته و عصبانی می شود.

تنوع بیماری

استرس اغلب باعث اختلال در عملکرد سیستم داخلی و درد بدن می شود و به بروز سردرد، آرتریت شدید، درد قفسه سینه، زخم معده، تپش قلب، تنش عضلات، اسهال، درد و سوزش معده و سندروم روده تحریک پذیر منجر می شود.

پرسش و پاسخ

رضا زاد اسماعیلی محقق و پژوهشگر طب سنتی / باشگاه خبرنگاران جوان

سوال

آیا حجامت در فصل بهار برای همه مناسب است؟

جواب

انجام حجامت در فصل بهار منوط به شناخت مزاج افراد است و لازم است قبل و بعد از حجامت به نکاتی توجه شود. در طب سنتی هیچ درمانی جایگزین اعمال یداوی نمی شود؛ به عنوان مثال نمی توان غذا درمانی را جایگزین حجامت کرد، زیرا حجامت سیستم ایمنی بدن را کاملا تحریک می کند. این در حالی است که با پرهیز و اعمال تغییرات در رژیم غذایی نمی توان به این مقصود دست یافت. باید دانست که تمامی افراد مجاز به حجامت کردن نیستند و حجامت تحت تاثیر عواملی مانند نحوه قرار گرفتن ماه در آسمان و زمان انجام آن (از نظر فصل، ماه، روز و ساعت) قرار دارد. حجامت نیازمند تدابیری، قبل و بعد از انجام آن است که برای دانستن و رعایت این دستورات افراد باید به پزشک حاذق مراجعه کنند. این گروه از افراد می توانند با توجه به این که چه مزاجی دارند تحت نظر پزشک ماهر برای فروکش کردن طبع غالبشان و اعتدال طبع خود از برنامه غذایی خاصی پیروی کنند. یک ماده غذایی واحد می تواند ۲ اثر متفاوت را در افراد دارای طبع های مختلف داشته باشد. برای مثال مصرف آب انار در شخصی که غلبه صفرا دارد، به کاهش غلظت خون منجر می شود، ولی افراد دارای غلبه دم نباید این نوشیدنی را مصرف کنند، زیرا نوشیدن آب انار، افزایش غلظت خون را در این گروه به همراه دارد. افراد دارای طبع سردوتر نباید به منظور چربی سوزی و رفع چاقی از لیموترش استفاده کنند، زیرا مصرف این میوه علاوه بر این که در لاغری آن ها موثر نیست، سبب بروز مشکلات گوارشی و سوءهاضمه در این گروه از اشخاص نیز می شود. افرادی که مزاج سردوتر دارند باید از انجام حجامت اجتناب کنند، زیرا این گروه از اشخاص اغلب ضعیف و دچار کم خونی هستند بنابراین با حجامت کردن دچار افت فشار خون می شوند؛ این اشخاص می توانند در صورت نیاز بر حسب صلاحدید پزشک معالجشان از بادکش گرم و خشک استفاده کنند.

بهترین ادویه برای پوست و مغز

تغذیه

نتایج مطالعات بسیاری نشان می دهد که زردچوبه به کاهش التهاب، بهبود درد مفاصل و درمان کبد کمک می کند. ترکیب فعال موجود در زردچوبه که به نام کورکومین شناخته می شود، دارای خواص ضد التهابی، آنتی اکسیدانی، ضد قارچی، ضد باکتری و ضد سرطان است. به گزارش شفاف، زردچوبه با پاکسازی و سم زدایی خون انسان (از طریق حمایت از کبد) به بهبود ظاهر و رنگ پوست کمک می کند.

شیوه استفاده از زردچوبه

روش های بسیاری برای استفاده از زردچوبه وجود دارد

استفاده از مکمل

شاید ساده ترین روش استفاده از زردچوبه مصرف مکمل ها باشد.

نوشیدن چای زردچوبه

سه فنجان آب و یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را ترکیب کنید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید. اجازه دهید ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد و سپس چای را صاف کنید. می توانید برای طعم بهتر اندکی عسل به چای اضافه کنید. از مصرف شکر یا قند پرهیز کنید زیرا برای پوست مضر است.

ماسک صورت

یک قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک قاشق چای خوری ماست ساده ارگانیک اضافه و آنها را با یک قاشق چای خوری عسل ترکیب کنید. این ترکیب را روی صورت خود بمالید و اجازه دهید تا خشک شود. حدود ۲۰ دقیقه صبر کنید و سپس صورت خود را بشویید.

هر روز تخم مرغ بخوریم یا نه؟

بیشتر بدانیم

پروتئین تخم مرغ یک پروتئین کامل، قابل جذب و دارای بیشترین اسید آمینه های ضروری برای بدن است که درصد جذب بالایی دارد. ۹ نوع اسید آمینه از مجموع بیستگانه آن، از اسید آمینه های ضروری بدن است، یعنی بدن انسان قادر به ساخت آنها نیست و باید از طریق غذا تامین شود. تخم مرغ حاوی ویتامین های مهم و مورد نیاز بدن از جمله ویتامین های B۱۲، B، A، D، E، اسیدفولیک، ریبوفلاوین و به ویژه کولین است و به لحاظ داشتن ویتامین های مختلف، منبع غذایی مناسبی برای تامین نیازهای بدن است.

بیشتر مواد مغذی تخم مرغ در زرده است یا سفیده؟

بیشتر کالری ها، ویتامین ها و مواد معدنی در زرده تخم مرغ وجود دارد. زرده آن سرشار از کلسترول غذایی است، اما به مقدار کمی چربی اشباع شده دارد که افزایش دهنده سطح کلسترول در خون است. بر اساس یک پژوهش، در افراد سالم افزایش مصرف تخم مرغ با افزایش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر یا سکته مغزی ارتباطی ندارد.

مناسب ترین شیوه مصرف تخم مرغ

طرز تهیه تخم مرغ ممکن است اثرات متفاوتی بر سلامت داشته باشد به خصوص اگر با کره سرخ شود یا مواد دیگری مانند گوشت و... به آن افزوده شود. یک عدد تخم مرغ آب پز حدود ۷۱ کالری و ۲ گرم چربی اشباع شده دارد.

برنامه واکسیناسیون نوزادان و کودکان

کودک

بزرگ شدن غدد بناگوشی و لنفاوی از عوارض واکسن یک سالگی کودکان است که مشاهده این علایم نباید مایه نگرانی والدین شود.

عباس مومن زاده، فوق تخصص عفونی اطفال، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره واکسن های بدو تولد گفت: برنامه واکسیناسیون کشوری برای نوزادان و کودکان به قرار زیر است:

نوزاد تازه متولد شده

واکسن های ب ث ژ

هپاتیت B

فلج اطفال خوراکی

واکسن ۲ ماهگی

واکسن های پنج گانه، واکسن سه گانه (کزاز+دیفتری+سیاه سرفه) و هپاتیت B و هموفیلوس آنفلوآنزا b و فلج خوراکی

واکسن چهار ماهگی

پنج گانه، فلج خوراکی و تزریقی

واکسن شش ماهگی

واکسن های پنج گانه و فلج خوراکی

واکسن ۱۲ ماهگی

واکسن MMR (سرخک+سرخجه+اوریون)

وی با بیان این که به کودکان در هجده ماهگی واکسن سه گانه، قطره فلج خوراکی و MMR داده می شود، عنوان کرد: واکسن های سه گانه و فلج خوراکی از واکسن های کودکان در پایان شش سالگی (شش سال، ۱۱ ماه و ۲۹ روز) به شمار می آید. مومن زاده یادآور شد: دختران در سنین ۹ تا ۱۴ سالگی نیز می توانند واکسن HPV را به منظور پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم در آینده دریافت کنند، بزرگ شدن غدد بناگوشی و لنفاوی، تب، سرماخوردگی و بثورات پوستی از عوارض طبیعی واکسن MMR محسوب می شود که این علایم ممکن است حتی تا ۱۵ روز نیز ادامه داشته باشد.

آشپزی من

چیز کیک موزاییکی

مواد لازم

بیسکویت پتی بور - ۲۰۰ گرم
پنیر خامه ای - ۲۰۰ گرم
خامه پاستوریزه - ۲۰۰ گرم
کره - ۱۰۰ گرم
وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری
شکر - یک لیوان
پودر ژله آناناس یا آلوئه ورا - یک بسته
آبجوش - نصف لیوان
ژله آلبالو، پرتقال، کیوی یا هر میوه به دلخواه - (از هر کدام یک بسته)

طرز تهیه

ابتدا هر یک از ژله ها را جداگانه در یک لیوان آبجوش بن ماری کنید و در ظرف های جداگانه در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. سپس از قالب درآورید و مکعبی برش بزنید. بیسکویت ها را پودر کنید و با کره ای که در دمای اتاق نرم شده، مخلوط کنید تا حالت شنی پیدا کند.
کف ظرف یا قالب کمربندی بیسکویت را بریزید و با دست فشرده کنید و یک ساعت در فریزر قرار دهید.
پنیر و خامه را با همزن مخلوط کنید. شکر و وانیل را هم اضافه کنید و هم بزنید. یک بسته ژله آلوئه ورا را در نصف لیوان آبجوش بن ماری کنید. وقتی خنک شد به مخلوط پنیر اضافه کنید. تکه های ژله رنگی را روی بیسکویت های فشرده شده با کمی پنیر بریزید و به آرامی مخلوط پنیر را روی آن اضافه کنید.
قالب چیز کیک را ۳ ساعت در یخچال بگذارید، سپس با خامه و تکه های ژله تزئین و سرو کنید.

سلامت

پیامد های قند اضافه در بدن

مصرف قند و شکر، عوارض مختلفی برای بدن دارد که در ادامه به برخی از این موارد اشاره می شود:

افسردگی و اضطراب

در پی مصرف بیش از اندازه قند، دچار اضطراب و افسردگی می شوید. همچنین مصرف زیاد قند و شکر خطر زوال عقل را به همراه دارد.

چاقی، مادر همه بیماری ها

خوردن بیش از اندازه کالری به اضافه وزن منجر می شود اما بدتر از اضافه وزن، چاقی است که حتی می تواند به مرگ منجر شود.

-نابودی تدریجی پوست

با خوردن قند و شکر زیاد دچار کاهش تولید کلاژن می شوید و به تدریج چین و چروک پوستتان را به وضوح می بینید. آکنه نیز یکی دیگر از عوارض این مواد خوراکی است.

کبد چرب

اگر کبد نتواند فروکتوز (قند) را پردازش کند، به مرور دچار اضافه وزن می شوید. به عبارت دیگر برخی از فروکتوزها در اطراف بدن به عنوان کلسترول و تری گلیسیرید فرستاده می شود و فرد دچار چاقی می شود. در برخی از موارد ذخیره سازی چربی به بیماری کبد چرب غیر الکلی منجر می شود.

آسیب دیدگی کلیه

زیاده روی در مصرف قند و شکر چاقی شدید را به همراه دارد و این چاقی ممکن است بیماری هایی جدی مانند دیابت نوع ۲ را به همراه داشته باشد. این نوع از دیابت می تواند آسیب جدی به کلیه هایتان وارد کند.

اختلالات گوارشی

قند و شکر معمولا در داخل روده کوچک به سختی و کندی هضم می شود، نتایج تحقیقات نشان می دهد این مواد باعث تولید گاز در روده می شود و عوارضی مانند گرفتگی و نفخ دردناک به همراه دارد. همچنین علایم سندروم روده تحریک پذیر را افزایش می دهد.

عفونت های قارچی

خوردن بیش از اندازه قند، زمینه رشد عفونت های قارچی مانند برفک را به همراه دارد. علت آن نیز رشد مخمر در قند است.

بیماری قلبی

مصرف زیاد قند و شکر سطح لیپوپروتئین را کاهش و تری گلیسیرید را افزایش می دهد. ابتلا به کلسترول بالا، خطر بیماری های قلبی را بیشتر می کند.

فشار خون بالا

فشار خون بالا بیشترین تاثیر منفی را روی قلب و دیگر اندام های حیاتی دارد.

خداحافظی با دندان سالم

باکتری های مضر در دهان از قند و شکر تغذیه می کنند. این عامل مینای دندان ها را به نابودی می کشاند و به تدریج دندان ها سوراخ و پوسیده می شود.