

هر چند هنوز هم بزرگ‌ترین عامل کاهش وزن، کمتر بودن کالری‌های ورودی نسبت به مصرفی در یک روز است، دلیل اصلی سوسه‌ما برای شکستن رژیم پر خوری، تغییرات سطح قند خون ماست. اگر مصرف غذا به صورت مداوم و پیوسته نباشد، قند خون افت می‌کند و این حالت بر میزان اشتها و گرسنگی ای که بعد از چند ساعت غذا نخوردن حس می‌کنیم، تأثیر مستقیم دارد. بنابراین زمان بندی در غذا خوردن، بیشترین تأثیر خود را در محدود کردن نیاز های کاذب مغز و محدود کردن نوسانات قند خون دارد.



چرا باید زبان را هم مسواک بزنید

اگر بعد از هر بار مصرف وعده های غذایی، نخ دندان می کشید و هر شب به طور منظم قبل از خواب مسواک می‌زنید اما در عین حال زبانتان را مسواک نمی‌زنید، بهداشت دهان تان دچار مشکل خواهد شد.

بیش از ۷۰۰ گونه باکتری مختلف در دهان زندگی می‌کند. همه این باکتری‌ها مضر نیست. اما اگر باکتری‌های مضر در شکاف های دهانتان تکثیر پیدا کند، با روی سطح زبانتان

قرار بگیرد، می‌تواند سلامت دهان و دندانتان را به طور جدی تهدید کند.

چگونه این اتفاق می‌افتد؟

زبان تان را به عنوان یک اسفنج پر از باکتری در نظر بگیرید که این میکروب‌ها را در دهانتان منتشر می‌کند و سبب ایجاد مشکلات و بیماری می‌شود.

نرمی کشکک زانو بیماری شایع دختران جوان

پزشکی

بد قرار گرفتن زانو، چهار زانو نشستن، دو زانو نشستن و جهش‌های ناگهانی به استخوان کشکک و دیوارهای غضروف فشار می‌آورد؛ در نتیجه ضرباتی که به مفصل وارد می‌شود، التهاب ایجاد می‌شود و در پی آن غضروف مفصل آسیب می‌بیند. به گزارش ایسنا، مسعود فیعیایی متخصص ارتوپدی اظهار کرد: نرمی کشکک زانو یا بیماری "کندرومالاسی" در اثر ضربه به مفصل، فشار بیش از حد به مفصل یا به زانو و استخوان کشکک ایجاد می‌شود، البته برخی عوامل خطر دیگر مانند ضعف عضلات اطراف زانو نیز به تشدید نرمی کشکک زانو

منجر می‌شود. وی با بیان اینکه در این حالت فرد در فعالیت‌هایی مانند جهش، بالا و پایین رفتن از پله‌ها و ایستادن ناگهانی احساس درد در جلوی زانو دارد، گفت: این درد به دلیل نرم شدن غضروف مفصلی یا در مراحل پیشرفته‌تر حتی تخریب ستون مفصلی اتفاق می‌افتد.

این متخصص ارتوپدی با اشاره به اینکه فیزیوتراپی از روش‌های درمان نرمی کشکک زانو است، ادامه داد: فیزیوتراپی در افراد مبتلا به نرمی کشکک زانو به تقویت عضلات منجر می‌شود؛ زیرا در این بیماری در اثر ضعف عضلات، مفاصل از مسیر خود خارج می‌شود و فیزیوتراپی می‌تواند به تقویت عضلات کمک



سلامت

پیامدهای ارومیا یا سندروم اورمی

ارومیا (Uremia) بیماری است که در اثر آن به دلیل اختلال در عملکرد کلیه‌ها، مواد زاید از طریق ادرار دفع نمی‌شود و میزان مواد سمی وزاید در جریان خون افزایش می‌یابد؛ این بیماری در صورت درمان نشدن، به نارسایی کلیه و مرگ منجر می‌شود.

به گزارش ایرنا، این بیماری همچنین به عنوان سندروم اورمی نیز شناخته می‌شود که در نتیجه آن میزان نیترژن اوره خون (BUN) افزایش می‌یابد. اوره در روده و کبد تولید و از طریق ادرار دفع می‌شود.

در صورت اختلال عملکرد کلیه‌ها، تصفیه ضایعات نیترژن انجام نمی‌گیرد و این مواد زاید وارد گردش خون می‌شود و نتیجه آن نارسایی کلیه و مرگ است.

در صورت تشخیص زودهنگام این بیماری در مان پذیر است.

علل بروز ارومیا

این بیماری می‌تواند علل مختلفی داشته باشد اما مهم‌ترین علل: تروما یا هر گونه آسیب دیدگی کلیه‌ها

انواع بیماری‌های خودایمنی

فشار خون

افت فشار خون

دیابت

سنگ کلیه

بی‌نظمی کلیه‌ها

آمبولی شریان کلیوی

جراحی

کم‌آبی بدن

نارسایی احتقانی قلب

سوختگی پوست

شوک

عفونت

انسداد جریان ادرار

اسهال یا استفراغ شدید

خونریزی بیش از حد

استفاده بیش از حد از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی

برخی از مهم‌ترین علایم این بیماری عبارتند از:

کاهش ادرار

ضعف

رنگ‌پریدگی

خونریزی

تورم

افزایش ضربان قلب

خشکی دهان

سرگیجه

خستگی

درد در ناحیه شکم

تشنگی شدید

کاهش فشار خون

غش

تنفس بدبو

بوی دهان یکی از مشکلاتی است که به مسواک نزدن زبان مرتبط است. با کتری هاروی زبانتان رشد می‌کنند و موجب بوی نامطبوع می‌شوند.

پوشیده شدن جوانه های چشایی

زمانی که شما زبانتان را مسواک نمی‌زنید، یک پوشش تند و زنده از باکتری‌ها، ذرات غذا و سلول‌های مرده پوست به نام بیوفیلم روی جوانه چشایی زبان قرار می‌گیرد و آن را می‌پوشاند. به گزارش بهداشت نیوز، در نتیجه این اتفاق، حس چشایی تان ضعیف می‌شود. بعد از مسواک زدن و تمیز کردن زبان، دوباره این حس بازمی‌گردد.

زبان سیاه

این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که برآمدگی‌های کوچک روی زبان به دلیل باقی ماندن پس مانده‌های غذا و نوشیدنی‌ها مانند قهوه تیره می‌شود. این حالت بعد از مسواک زدن زبان رفع خواهد شد.

برفک دهان

عفونت مخمری دهان در پزشکی به عنوان برفک دهان شناخته می‌شود. این حالت زمانی رخ می‌دهد که سطح باکتری‌های موجود در دهان، به دلیل مسواک نزدن زبان، در شرایط مناسبی نباشد.

برای مسواک زدن زبان می‌توانید از مسواک مخصوص زبان استفاده کنید یا مسواک دندان این کار را انجام دهید. ولی مسواک دندان را باید به آرامی روی زبان تان بکشید تا آسیبی به زبان نرسد.

در این شرایط به طور طبیعی رشد فزاینده و خارج از کنترل مخمرها را شاهد خواهیم بود که نتیجه آن ایجاد لکه‌های سفید روی زبان است. مصرف یک داروی ضد قارچ و مسواک زدن منظم زبان، مشکل را حل می‌کند.

بیماری پر یودنتال

باکتری‌های موجود در زبان می‌تواند به دندان‌ها تسری یابد و باعث التهاب، قرمزی و تورم لثه‌ها شود. اگر آن را درمان نکنید، التهاب می‌تواند به بیماری پر یودنتال پیشرفته تبدیل شود که طی آن دندان‌ها یکی پس از دیگری می‌افتند. موضوع نگران‌کننده این است که التهاب مزمن ناشی از بیماری پر یودنتال با بالا رفتن احتمال ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی و سقط جنین در ارتباط است.

نکته

مسواک‌هایی در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد که یک طرف آن برای دندان و یک طرف آن برای زبان است، یعنی پشت مسواک دندان، برجستگی‌های ریزی وجود دارد که برای زبان است. روی خود مسواک هم نوشته شده که "مسواک زبان هم دارد".

برای مسواک زدن، از قسمت عقبی زبان شروع کنید و به آرامی به سمت جلو بایید و پس از آن طرفین زبان را مسواک بزنید.

برای این کار حتما نیازی به خمیر دندان نیست، اما احتمالا با استفاده از خمیر، راحت‌تر خواهید بود، زیرا از اصطکاک زیاد مسواک و زبان می‌کاهد و شست‌و شورا موثرتر می‌کند. بهتر است این کار به طور منظم یک بار در روز انجام شود، هر چند که ایده‌آل، دوبار در روز است.

غضروف فشار می‌آورد؛ در نتیجه ضرباتی که به مفصل وارد می‌شود التهاب به وجود می‌آید و غضروف مفصل آسیب می‌بیند.

این عضو هیئت علمی گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در پاسخ به این سوال که آیا پیاده‌روی زیاد نیز در ابتلا به نرمی کشکک زانو موثر است یا خیر، گفت: پیاده‌روی زیاد و تحمل فشار بیش از حد به زانو، به استخوان کشکک فشار وارد می‌کند.

البته تمامی افرادی که زیاد پیاده‌روی می‌کنند به این بیماری مبتلا نمی‌شوند. در فردی که مستعد ابتلا به این بیماری باشد، هر فشار بیش از حدی که به زانو وارد شود، باعث نرمی کشکک خواهد شد.

مرغ باسس خامه

اشپزی من

مواد لازم

خامه فرم گرفته – یک سوم پیمانه
آب مرغ – سه قاشق غذاخوری
سس خردل – سه قاشق غذاخوری
آویشن – کمی

سینه مرغ بدون استخوان – ۴ عدد
آرد سبوس دار – یک چهارم پیمانه
فلفل سیاه – یک چهارم قاشق چای خوری
کره – دو قاشق غذاخوری
پیازچه خرد شده – دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه

سینه‌های مرغ را بین دو پلاستیک قرار دهید و با بفتک کوب، روی آنها بکوبید تا نازک شود. پلاستیک‌ها را بردارید و مرغ‌ها را کنار بگذارید.

در یک سینی آرد، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و سینه‌های مرغ را داخل آن بخوابانید. کره را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. مرغ‌ها را داخل تابه بگذارید و هر طرف مرغ‌ها را حدود ۶ دقیقه تفت دهید تا دیگر صورتی نباشد. برای تهیه سس، پیازچه را داخل تابه بریزید و با حرارت متوسط حدود یک تا دو دقیقه تفت دهید تا سبک شود. خامه فرم گرفته، آب مرغ و خردل را اضافه کنید. سپس حدود دو دقیقه مواد را روی حرارت هم‌پزیند تا غلیظ شود. مرغ‌ها را داخل بشقاب بچینید و سس را روی آن بریزید و با آویشن تازه یا ریحان تزیین کنید.

تشخیص و درمان

این بیماری معمولاً با علایمی مانند تهوع، استفراغ، تشنگی بیش از حد، خستگی، مشکلات بینایی، گرفتگی عضلات و بی‌قراری همراه است.

معمولاً پزشک آزمایش ۲۴ ساعته ادرار کراتینین برای بیماران تجویز می‌کند و به کمک مشخصات بیوشیمیایی خون، بیماری را تشخیص می‌دهد.

بیمار پس از تشخیص به سرعت بستری می‌شود و با همودیالیز، مایع درمانی و تزریق خون درمان آغاز می‌شود. ارومیا در صورت درمان نشدن می‌تواند منجر به مرگ بیمار شود.



خوردن سوشی می‌تواند باعث بیماری انگلی شود

بیشتر بدانیم

پزشکان در بریتانیا در تحقیقات اخیر خود در زمینه وجود انگل در سوشی هشدار داده‌اند. به گزارش انتخاب، بر اساس تحقیقاتی که در نشریه پزشکی

بریتانیا منتشر شده، افزایش عفونت‌های انگلی ممکن است مرتبط با عادت‌های تغذیه‌ای و افزایش محبوبیت بیش از پیش سوشی در کشورهای غربی باشد. کارشناسان اخیراً در می ۳۲ ساله‌ا در لیسبون پرتغال تحت مداوا قرار دادند که جدار روده‌اش را ال‌رو انگل پوشانده بود. این مرد به مدت یک هفته از معده در ده حالت تهوع و تب رنج می‌برد. آزمایش خون او نشان داد که دارای عفونت خفیفی است. اما هنگامی که گفت اخیراً سوشی خورده، پزشکان شک کردند که شاید مبتلا به آنیسا کیاسیس باشد.

آنیسا کیاسیس یک بیماری انگلی است که در اثر هجوم کرم آنیسا کید به معده ورودده منتقل می‌شود. عفونت ناشی از این انگل‌ها در انسان، در اثر هضم ماهی و آبهان خام یا نیم‌پخته به وجود می‌آید. پزشکان بعد از انجام آندوسکوپی، یعنی با وارد کردن یک لوله باریک و انعطاف‌پذیر با دوربینی باریک سر آن به بدن، انگلی را مشاهده کردند که به قسمت متورم روده مرد مبتلا چسبیده بود. سپس با استفاده از تور مخصوص کرم را از جدار روده جدا کردند. به گفته گروه پزشکی در بیمارستان مرکزی لیسبون علایم بیماری فوراً بین رفت. پزشکان می‌گویند که بیشترین موارد ابتلا به آنیسا کیاسیس در ژاپن گزارش شده است اما در عین حال هشدار دادند که علایم این بیماری در کشورهای غربی نیز به طور فزاینده‌ای تشخیص داده شده است. پزشکان توصیه می‌کنند که محتویات شکم ماهی خالی شود و سپس به مدت دست کم ۴ روز در فریزر بماند. همچنین ماهی قبل از خوردن باید کاملاً پخته شود.

خواص کشک و قره قوروت از دیدگاه طب سنتی

طب سنتی

کشک دارای طبیعت سرد و خشک، قابض و مبرّد (سردکننده) است و موجب تسکین تیزی صفرا و خون می‌شود. کشک دیر هضم است و سبب تولید

بلغم خام و ریا ح (نفخ)، به ویژه در مزاج‌های سرد و تری می‌شود؛ مصلح

کشک جوارشات (خوراکی که به هضم غذا کمک می‌کند گلغند است.

خواص قره قوروت

طبیعت قره قوروت سرد و خشک است و مصرف آن موجب تسکین تیزی صفرا و خون می‌شود (برای صفراوی مزاجان مفید است) و تشنگی را برطرف می‌کند. قره قوروت برای رفع حرارت معده، کبد، اسهال صفراوی و تب‌های صفراوی گرم مفید است. مصرف موضعی آن می‌تواند برای ورم‌های حاد مفید باشد.

