

ورزش، خطر افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد. متخصصان اسپانیایی در این باره اظهار کردند: حتی ورزش های سبک با کاهش احتمال افسردگی در مادرانی که به تازگی وضع حمل کرده اند مرتبط است. از هر ۹ زن یک نفر به افسردگی پس از زایمان دچار می شود. علایم آن می تواند شامل حمله استرسی، احساس ناامنی، حساس شدن، خستگی و ترس از آسیب دیدن نوزاد شود. به گزارش خبرگزاری رویترز، علایم این بیماری در مدت چهار هفته از زمان وضع حمل آغاز می شود و در صورتی که بیش از دو هفته ادامه پیدا کند، باید جدی گرفته شود.

پرسش و پاسخ

دکتر محسن نراقی رئیس انجمن تحقیقات راینولوژی ایران- سلامت نیوز

علت خون دماغ چیست؟ من بدون دلیل خاصی دچار این مشکل می شوم؟

به افراد توصیه می شود برای پیشگیری از خون دماغ علاوه بر مرطوب نگه داشتن داخل بینی به کمک پمادهای مخصوص و استفاده از محلول کلرو سدیم، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید به شدت خودداری کنند. به طور کلی بیشتر افراد در طول زندگی خود حداقل یک بار دچار خونریزی از بینی می شوند. از هر ۱۰ نفر جمعیت یک نفر دچار خونریزی شدید بینی می شود؛ خونریزی بینی یکی از شایع ترین عارضه های حوزه گوش، حلق و بینی است. بینی یکی از اعضای پر خون بدن است به همین دلیل بیش از دیگر قسمت های بدن مستعد خونریزی است. علل بروز خونریزی به دو دسته موضعی و بیماری های بینی دسته بندی می شود. ضربه به بینی، دستکاری بینی، التهاب، خشکی بینی و ... از جمله علل موضعی خون دماغ است؛ به همین دلیل به افراد توصیه می شود از دستکاری بیش از حد بینی خودداری کنند زیرا این عمل موجب پاره شدن مویرگ های بینی و خونریزی می شود از طرفی در بیماران مبتلا به حساسیت نیز باید از التهاب بینی پیشگیری شود. انحراف تیغه بینی نیز موجب بروز خونریزی می شود؛ زیرا هوا به صورت متعادل از بینی عبور نمی کند و این امر زمینه خشکی و خونریزی را تشدید می کند. البته برخی افراد نیز به دنبال جراحی زیبایی و مصرف مواد مخدر دچار سوراخ تیغه بینی می شوند که این امر نیز به خودی خود موجب خونریزی بینی می شود. تومور های بینی یکی از علل نادر خون دماغ است اما پزشکان در معاینه های خود باید به این امر توجه کنند.

فردی که همزمان دچار افزایش خون و خون دماغ می شود باید سریع به پزشک مراجعه کند. تصلب شرایین و مصرف برخی داروها مانند داروهای بیماری های قلبی و عروقی و آسپرین نیز موجب بروز خون دماغ می شود.

برای تشخیص علت در افرادی که به صورت مکرر دچار خونریزی بینی می شوند، از آندوسکوپی استفاده می شود، که در نهایت بر اساس علت عارضه درمان های مختلفی ارائه می شود.

اما به طور کلی به افرادی که به ندرت دچار خونریزی بینی می شوند، توصیه می شود قسمت نرم و جلوی بینی را به مدت ۵ دقیقه فشار دهند تا خونریزی مهار شود. در خور ذکر است سوزاندن رگ تنها برای موارد محدودی و بارعایت تدابیر خاص انجام می شود زیرا سوزاندن رگ فرد را مستعد سوراخ شدن تیغه بینی می کند.

مصرف انگور و پیشگیری از پوسیدگی دندان

مهمین رضائی - ترکیب طبیعی در هسته انگور نه تنها دندان را تقویت می کند بلکه از پوسیدگی آن هم پیشگیری می کند.

جدیدترین مطالعات نشان داده است، مصرف انگور بیش از هر ماده دیگری از دندان در برابر پوسیدگی محافظت می کند.

دانشمندان باور دارند، از دانه های میوه های آبدار می توان به عنوان یک راهکار جدید برای مقابله با پوسیدگی دندان استفاده کرد و در بین آنها مفید بودن هسته دانه های



انگور آزمایش و ثابت شده است. برای تهیه روغن هسته انگور از نوع با هسته آن استفاده می شود. از آن جا که برای تهیه مقدار کمی از این روغن به هسته زیادی نیاز است، قیمت تمام شده این محصول زیاد است و در بازار مشتری زیادی ندارد اما اگر خواص آن را بدانیم حتما با مدیریت صحیح این روغن را در سبد خرید قرار می دهیم.

به گفته دکتر عزیزی، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه، می توان از این روغن برای تهیه غذای سرخ کردنی و سالاد استفاده کرد البته هر چه این روغن حرارت کمتری ببیند بیشتر خواص خود را حفظ می کند. هسته انگور سرشار از آنتی اکسیدان از جمله اسید فول ها، توکوفرول و پروآنتوسیانیدین است.

این آنتی اکسیدان ها از بدن در برابر ادیکال های آزاد محافظت می کند و باعث تقویت بافت ها وارگان ها می شود. خواص آنتی اکسیدانی، ویتامین های C و E و بتا کاروتن موجود در هسته انگور به مدت ۳۳ روز در بدن فعال می شود و با

عناصر مضر و آسیب رسان مقابله می کند. اسید لینولئیک موجود در آن، برای بازسازی پوست لازم است و تاثیر نرم کننده ای روی پوست و مو دارد.

از این روغن می توان به عنوان منقبض کننده و تقویت کننده پوست استفاده کرد. مصرف این روغن برای رفع سیاهی دور چشم نیز مفید است.

از طرفی هسته انگور سرشار از آنتی اکسیدان هست؛ بنابراین این قابلیت را دارد که از سرطان های پوست، پروستات و سینه پیشگیری کند. دانشمندان همین خاصیت هسته انگور را دلیلی برای تقویت دندان و مقابله با پوسیدگی می دانند.

به گزارش webmd، هسته انگور برای درمان بیماری های مختلف کاربرد دارد؛ از جمله این بیماری ها می توان به گردش خون ضعیف و کلسترول بالا، بیماری های چشمی مربوط به دیابت، ضعف بینایی در شب و دژنراسیون ماکولا

توصیه به پرهیز از مصرف «شیر پرچرب» پشتوانه علمی ندارد

سیگنال های سیری بیشتری به مغز بفرستد.

به گزارش پویا؛ یک فنجان شیر کامل، ۸ گرم چربی دارد که ۵ گرم آن چربی اشباع شده است؛ یک فنجان شیر کم چرب، کمتر از یک گرم چربی دارد. تنها دلیل توصیه به مصرف نوشیدن شیر های کم چرب که در سال های اخیر باب شده، همین محتوای چربی آنهاست؛ یعنی این طرز تفکر که شیر های بدون چربی یا کم چرب، کالری کمتری دارد و بنابراین از انواع چرب تر آن، سالم تر است اما تحقیقات جدید این پیام و توصیه را زیر سؤال برده است.

نتایج پژوهش های کارشناسان علوم تغذیه نشان می

مصرف لبنیات کامل یا پرچرب در مقایسه با انواع کم چرب، می تواند در کاهش احتمال افزایش وزن و دیابت مفید باشد. تمام انواع شیرهایی که در فروشگاه ها وجود دارد، دارای مقدار مساوی ویتامین D، کلسیم و پروتئین است و تفاوت اصلی بین این شیرها، ظرفیت چربی آنهاست.

بنابر مطالعات اخیر، توصیه به مصرف شیر کم چرب یا بدون چربی به جای شیر پرچرب یا کامل، موضوعی است که به تحقیقات علمی بیشتری نیاز دارد و تاکنون پشتوانه علمی از این نظر پیدا نکرده است اما چیزی که تاکنون می دانیم این است که لبنیات پرچرب نسبت به لبنیات کم چرب می تواند

تغذیه

یخمک هندوانه

آشپزی من

مواد لازم

شکر- یک چهارم پیمانه
شیر ذرت یا شیر عسل - نصف پیمانه
آب لیموی تازه - یک چهارم پیمانه
هندوانه خرد شده و بدون هسته - حدود ۴ پیمانه

طرز تهیه

هندوانه را قاچ کنید و وسط هندوانه را بیرون بیاورید و در یک ظرف بریزید مواد دیگر را نیز به هندوانه اضافه کنید و داخل ظرف دردار قرار دهید. هر یک ساعت یکبار مواد را با همزن برقی هم بزنید و دوباره در فریزر بگذارید. این کار را ۴-۵ بار انجام دهید و ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خوردن آن را از فریزر بیرون بیاورید.



و حتی آلزایمر اشاره کرد. شواهد نشان می دهد عصاره دانه انگور ممکن است رشد سرطان سینه، معده، روده بزرگ، پروستات و ریه را کاهش دهد و از سلول های کبدی در برابر شیمی درمانی محافظت کند.

هسته انگور به طور موثری با التهاب ها و عفونت های بدن مقابله می کند. به همین دلیل برای افرادی که دچار مشکلاتی مانند آرتریت، درماتیت، مشکلات پوستی، سینوزیت، گاستریت، اورم معده و عفونت ادراری هستند، مفید است. ترکیبات موجود در هسته انگور باعث تمیزی روده ها می شود.

توصیه می کنیم اگر داروی خاصی مصرف می کنید یا به بیماری خاصی مبتلا هستید، قبل از تهیه و مصرف هر نوع مکملی یا پزشك مشورت کنید.

خارش شدید پوست هنگام شب از علایم بیماری گال است

خارش شدید پوست هنگام شب از علایم بیماری "گال" است. دکتر حمید رشنو متخصص بیماری های پوست در گفت و گو با ایسنا، اظهار کرد: بیماری گال یا جرب نوعی بیماری پوستی مسری همراه با خارش شدید است که این خارش جوش های ریز قرمز رنگی را در پوست ایجاد می کند.

بیماری گال از هجوم انگلی با همین نام در بدن انسان ایجاد می شود که از طریق استفاده از لوازم بهداشتی و لباس مشترک از فردی به فرد دیگر انتقال می یابد. این انگل با چشم قابل رؤیت نیست.

این متخصص بیماری های پوست یادآور شد: خارش شدید پوست هنگام شب، خارش شدیدی که به ایجاد زخم های پوستی منجر می شود و وجود جوش ها و راش های پوستی، از علایم این بیماری است. وی افزود: بسیاری از بیماران راش های پوستی را نشان می دهند که این جوش ها معمولا خطا و راه هایی را روی پوست افراد ایجاد می کند و این خطوط ممکن است به شکل کپری، گزیدگی های کوچک، گره های زیر پوستی و سفت یا کورک باشد. در برخی افراد پوسته شدن و وضعیتی مشابه اگزما را نشان می دهد.

این متخصص پوست با تأکید بر این که در جاهای گرم بدن و هنگام شب شدت خارش افزایش می یابد، یادآور شد: زیر بغل ها، کشاله ران، انگشتان دست، ناحیه تناسلی، اطراف سینه، باسن و دور کمر و ... از جمله جاهای شایع برای نفوذ انگل به پوست بدن است.

غم و ترس شادابی و تازگی پوست را از بین می برد

غم، اندوه و ترس خون و حرارت غریزی را به داخل بدن می برد. مزاج را سرد و خشک می کند. رنگ و روی را زرد و شادابی و تازگی پوست را از بین می برد و همه قوت ها را ضعیف می کند.

سید جواد علوی کارشناس طب سنتی در گفت و گو با پویا درباره انواع حالات روحی و تأثیرات آن ها اظهار کرد: اعراض نفسانی یا حالات روحی و روانی در حفظ سلامت و بیمار شدن بدن بسیار مؤثر است.

آثار شادی و لذت در حد اعتدال در بدن شادی و لذت در حد اعتدال حرارت غریزی را تقویت و مزاج را گرم و تر می کند. باعث قوی تر شدن قوت ها می شود. بدن از غذا بهره بیشتری می برد و رنگ چهره تازه و شاداب می شود و مواد زاید و دفعی و بیماری ها را از تن دفع می کند. بروز پیری را به تأخیر می اندازد البته شادی مفرط می تواند سبب مرگ و هلاکت شود.

علوی یادآور شد: غم، اندوه و ترس موجب پیری می شود البته باید توجه داشت ترس بدن را بیشتر به سمت سرد شدن پیش می برد و نسبت به غم و اندوه بدن را بیشتر بیمار می کند همچنین غم و اندوه گاه گاه و کم می تواند در مزاج های بسیار گرم اعتدال ایجاد کند و باعث ساکن شدن خشم های عظیم و رفع سبک سری ناشی از شادی زیاد شود.

بیشتر بدانیم

