زخم‌های معده و اثنی عشر، بیماری‌های شایعی است که ۱۵ تا ۱۰ درصد افراد ممکن است در طول عمر به آن مبتلا شوند. به گزارش فارس، محمد جعفر فروهش فوق تخصص گوارش، درباره علایم زخم معده گفت: شروع این بیماری با درد شکم یا احساس سوزش همراه است. این امکان وجود دارد بیمار با خوردن غذا دردی حس نکند که زخم‌های اثنی عشر بدین گونه است. گاهی شدت درد به اندازه‌ای است که شب هنگام، فرد از خواب بیدار و مجبور می‌شود از شربت معده استفاده کند یا لقمه‌ای غذا بخورد.

جلوی شکست رژیم تان را بگیرید!

رژیم گرفتن کار ساده‌ای نیست و برای بسیاری از ما دوام چندانی ندارد. سوال اصلی این است که چرا این اتفاق می افتد و دلایل اصلی شکست رژیم‌های غذایی چیست؟

«ویتنی استوارت» متخصص تغذیه سعی کرده است جواب این پرسش را بیابد. وی معتقد است اتخاذ رژیم‌های غذایی نامتعارف ما را به نقطه اول باز می گرداند؛ زیرا عموم رژیم‌های غذایی برایده حذف، کمتر کردن کالری یا تعدادی از گروه‌های غذایی و گاهی غذا خوردن در زمان‌هایی خاص بنا شده است. در واقع دستور بیشتر رژیم‌ها بسیار سخت گیرانه است و چنین رژیم‌هایی را نمی‌توان در دوره‌های طولانی مدت پیش برد.

محروم کردن خود از بعضی مواد غذایی باعث می‌شود حس کنیم بر وضعیت کنترل داریم و با نخوردن یا پرهیز کردن از موادی خاص حس بسیار خوبی به ما دست می دهد. با وجود این چون این گونه رژیم‌ها را نمی توان به شکل یک عادت درآورد و ادامه داد، حدود دو هفته بعد وقتی محرومیت از مواد غذایی خاص شرایط را برایمان بسیار سخت می کند، کنترل شخصی‌مان را از دست می‌دهیم.

در این شرایط، فردی که رژیم غذایی شدیدی گرفته است دچار افراط می‌شود و به خودش حق می دهد که چون دو هفته شیرینی نخورده است، هر قدر که دلش می‌خواهد شیرینی بخورد.

همین کار فرد را به نقطه اول باز می گرداند. در واقع حتی ، علاوه بر بازگشتن به نقطه اول، احساس گناه هم می کند که نتوانسته است خودش را کنترل کند و حسی کاملا منفی به سراغش می آید. گاهی این حس منفی از خود مشکل اضافه وزن هم نقش مخرب‌تری دارد.

برای پیش بردن یک رژیم غذایی موفق باید از تغییرات کوچک اما پایدار شروع کنید. در چنین برنامه‌ای باید از هر شیوه افراطی پرهیز کرد و در طول زمان با تغییرات کوچک پیش رفت.

به نقل از سایت برترین، با وجود این، اتخاذ چنین رژیمی اصلا کار آسانی نیست. در واقع خیلی از مردم ترجیح می‌دهند ظرف ۱۰ روز یک رژیم سنگین بدون کربوهیدرات، بدون نمک و بدون شکر را پیش ببرند و بعد هم به عادت‌های سابقشان باز گردند تا این که یک برنامه تدریجی و آرام را برای مدتی طولانی ادامه دهند.

چند توصیه مهم

به جای این که ناگهان گیاه‌خوار شوید، به خودتان تعهد دهید که در هر وعده شام حداقل دو نوع سبزی مصرف کنید. می‌توانید این کار را اوایل سه روز در هفته انجام دهید. نمی گوییم گیاه‌خوار شدن ناممکن است بلکه استفاده از این شیوه تدریجی احتمال این که واقعا بتوانید طرحتان را عملی کنید، بیشتر می کند.

به جای آن که یک رژیم سفت و سخت بدون شکر بگیرید و هرگز از این ماده غذایی استفاده نکنید با قدم‌هایی کوچک‌تر شروع کنید. برای مثال اگر صبح‌ها چای‌تان را شیرین می کنید، از این عادت دست بردارید و سعی کنید عادت جدیدی (مثلا خوردن یک تخم‌مرغ در وعده صبحانه) را جایگزین کنید. به جای استفاده از تنقلات مضر به عنوان میان‌وعده موادی مثل هویج، کرفس یا فلفل دلمه‌ای مصرف کنید.

با رعایت این نکات و پی گرفتن یک روند ثابت و تدریجی می‌توانید مطمئن باشید که به همان جایی می‌رسید که از آغاز می خواستید؛ اما این رژیم پایداری بیشتری دارد و احتمال این که آن را ناگهان در میانه راه رها کنید، بسیار کمتر است.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

» کورش رحیمی نایب رئیس انجمن دندان پزشکی اصفهان–صداوسیما

آیا جای گذاری ایمپلنت در ناحیه بدون دندان، مانع از تحلیل رفتن استخوان فک می‌شود؟ من تحت شیمی درمانی قرار گرفته ام. آیا این شیوه برای من محدودیتی ندارد؟

همه کسانی که دندان از دست رفته دارند، به شرط داشتن استخوان کافی و بافت نرم سالم، نامزد جای گذاری ایمپلنت هستند. هرچند حتی در صورت نبود دو عامل یادشده، با انجام جراحی های اصلاحی نیز می‌توان به شرایط مناسب برای گذاشتن ایمپلنت دست یافت.

جای گذاری ایمپلنت در ناحیه دندان از دست رفته آسیبی به دندان های مجاور وارد نمی کند؛ همچنین در بسیاری از موارد، این اقدام بسته به تبحر دندان پزشک، زیبایی را تأمین می کند و راحتی و قدرت جویدن بسیار خوبی را به بیمار می‌دهد البته بیماری‌های سیستمیک اتوایمیون و بیمارانی که تحت شیمی درمانی و پرتودرمانی هستند، منع درمان دارند.

در صورت رعایت بهداشت از سوی بیمار و انجام کار ایده آل دندان پزشک، ایمپلنت یک درمان مادام العمر است. البته بدیهی است بیماری‌های صعب العلاج که به بافت نرم و استخوان فک آسیب وارد می کند، ماندگاری ایمپلنت را دستخوش تغییر خواهد کرد.

» علیرضا بروزی نیت متخصص دندان پزشکی ترمیمی–فارس

من با این که از مسواک و دهانشویه استفاده می کنم ، همچنان با پوسیدگی دندان ها مواجه می شوم؟

بهتر است از صبح تا شب غذاهایی را که می خوریم فهرست کنیم و ببینیم در طول روز چند بار مواد قندی مصرف می کنیم.

حجم مواد قندی به نسبت تعداد دفعاتی که از این مواد استفاده می کنیم مهم نیست. هر بار که ماده قندی مصرف می شود یک ساعت بعد از آن PH دهان اسیدی می شود و می تواند باعث پوسیدگی دندان ها شود.

اگر یک نفر در طول روز چهار بار مواد قندی مصرف کند در طول شبانه روز چهار ساعت دندان هایش در معرض PH اسیدی و پوسیدگی قرار می گیرد. در بهترین حالت فرد یک تا دو بار در طول شبانه روز مسواک می زند و در صورتی که دفعات مصرف مواد قندی در طول شبانه روز زیاد باشد، این روش نمی تواند با حجم اسیدی که در دهان تولید می شود، مقابله کند. بعد از هر وعده غذایی به ویژه خوردن مواد شیرین بهتر است مسواک زده شود ولی اگر این امکان فراهم نبود، از نخ دندان و آدامس بدون قند استفاده شود. این اقدام می تواند تا ۳۰ درصد از پوسیدگی دندان ها پیشگیری کند. شایع ترین مسائلی که باعث پوسیدگی دندان ها می شود، خوردن مواد قندی به ویژه مواد چسبنده مثل چیپس و پفک است و از آن جا که اولین دندان دایمی در شش سالگی در می آید، مصرف کم مواد قندی و انجام فلوراید تراپی و خوردن مواد لبنی می تواند باعث استحکام ساختمان دندان ها و مقاومت آن در برابر پوسیدگی شود.

نوشیدنی‌های درمان کننده کم‌خونی و چربی خون

بیشتر بدانیم

چربی خون و کم خونی از بیماری های شایع است و افراد زیادی از آن رنج می برند اما با مصرف سه نوشیدنی این بیماری ها را درمان و در تابستان احساس خنکی کنید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اسفناج حاوی میزان زیادی نیاسین، روی، پروتئین، فیبر، ویتامین A، C، E و K، تیامین، ویتامین B۶، فولات، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، مس و منگنز است و به همین دلیل مواد مغذی و بسیاری از ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کند. در ادامه چند آب میوه معرفی می کنیم که با نوشیدن آن می توانید بدن خود را در برابر چربی خون و اکسینه کنید، این نوشیدنی ها برای افرادی که کم خونی دارند نیز مفید و خون ساز است.

نوشیدنی درمان کننده کم خونی و ضد سرطان

* یک فنجان انبه خرد شده
* یک فنجان برگ چغندر
* یک فنجان برگ اسفناج
* یک عدد سیب
* نصف آب لیمو
* نصف فنجان آب نارگیل

کافی است آب میوه ها و سبزی ها را بگیرید و خوب مخلوط کنید و این نوشیدنی تابستانی درمان کننده کم خونی را بنوشید.

نوشیدنی تابستانی ضد سرطان و کاهنده چربی خون

* یک فنجان اسفناج
* یک فنجان کلم
* یک عدد خیار
* دو عدد ساقه کرفس
* مقداری گشنیز
* پنج تا ۱۰ عدد برگ ریحان
* دو عدد سیب سبز

آب سبزی و میوه ها را بگیرید و از نوشیدن این نوشیدنی تابستانی کاهنده چربی خون لذت ببرید.

نوشیدنی تابستانی ضد سرطان و خنک کننده بدن

* یک عدد خیار
* یک عدد سیب سبز
* یک فنجان آناناس خرد شده
* یک فنجان اسفناج خرد شده
* سه عدد برگ کلم
* مقداری برگ نعناع
* نصف آب لیمو

کافی است تا آب میوه ها و سبزی ها را بگیرید و با هم مخلوط کنید تا نوشیدنی به دست بیاید سپس از مصرف این نوشیدنی تابستانی لذت ببرید.

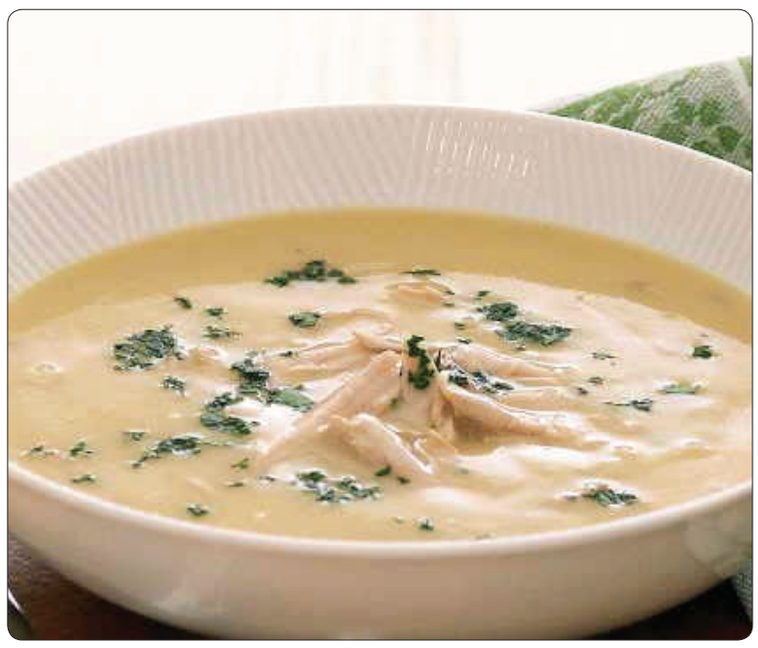
آشپزی من — سوپ سیب زمینی و کرفس

مواد لازم

مرغ ریش ریش شده	یک لیوان
کرفس	دو ساقه
پیاز خرد شده	یک عدد
سیر رنده شده	سه حبه
آب مرغ	یک لیوان
سیب زمینی متوسط خرد شده	سه عدد
کره	۱۰۰ گرم
آرد	یک چهارم لیوان
ترخون خشک	یک قاشق چای خوری
خامه	سه چهارم لیوان
گشنیز خرد شده	سه قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه	به میزان دلخواه

روش تهیه

* مرغ ریش ریش شده را به همراه نصف کره در قابلمه ای تفت دهید. سپس مرغ ها را بیرون بیاورید و کنار بگذارید. در همان قابلمه پیاز های خرد شده را تفت دهید. کرفس را خرد کنید و همراه با سیر رنده شده به پیاز اضافه کنید.
* سیب زمینی های خرد شده و مرغ را به مواد اضافه کنید.
* سپس آب مرغ را اضافه کنید. اگر آب مرغ آن قدر نیست که روی مواد را بپوشاند، کمی آب جوش درون قابلمه بریزید و در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید محتویات به آرامی بجوشد.
* در یک تابه کره باقی مانده را آب و آرد را اضافه کنید و هم بزنید. وقتی یکدست و غلیظ شد، خامه را اضافه کنید و کمی بعد به ترتیب ترخون و گشنیز را در آن بریزید. ۲ یا ۳ دقیقه مخلوط را هم بزنید و سپس به قابلمه سوپ اضافه کنید. بعد از ۴ یا ۵ دقیقه جوشیدن و جا افتادن سوپ، می‌توانید آن را میکس و میل کنید.



سلامت

نکاتی درباره دور ریختن داروها

اگر قفسه دارویی تان پر از داروهای تاریخ مصرف گذشته یا غیر لازم است، این مطلب را بخوانید:

* اگر دستور خاصی درباره نحوه دور انداختن دارو روی آن وجود ندارد، دارو را با موادی مانند تفاله قهوه مصرف شده مخلوط کنید. این کار باعث می شود نظر کسی به آن جلب نشود و همچنین حیوانات از آن دوری کنند.
* داروها را به درون سینک ظرف‌شویی یا توالت نیندازید.
* تا هنگامی که داروها را به درستی دور بیندازید، آن‌ها را در جایی دور از دسترس کودکان نگه دارید.
* ممکن است بیمارستان‌ها، داروخانه‌ها یا فروشندگان نزدیک محل زندگی‌تان این داروها را گردآوری کنند یا در شهر محل زندگی‌تان برنامه ای برای این کار وجود داشته باشد.

سلامت نیوز

غذاهای بدبو اعضای بدن را ضعیف می کند

طب سنتی

خوردن غذاهای خوش‌طعم، قدرت اعضای بدن را افزون‌تر می کند اما اگر غذا مانده، بدطعم و بدبو باشد، هضم غذا دیرتر انجام و اعضای بدن خسته‌تر می‌شود.

نعمت‌ا... مسعودی، متخصص طب سنتی، در گفت‌وگو با فارس گفت: هر چه غذا تازه‌تر و خوش‌طعم‌تر باشد، بهتر و سریع تر جذب بدن می شود و اعضای بدن می‌تواند از این ماده خوراکی استفاده بیشتری کند.

اما اگر غذا مانده، بدطعم و بدبو باشد، هضم دیرتر انجام می‌شود و اعضای بدن را خسته‌تر می کند. همان طور که وقتی وارد فضای خوشبویی می‌شویم، بدن لذت می‌برد، خوردن غذاهای خوش‌طعم نیز قدرت بدن را بیشتر می کند.

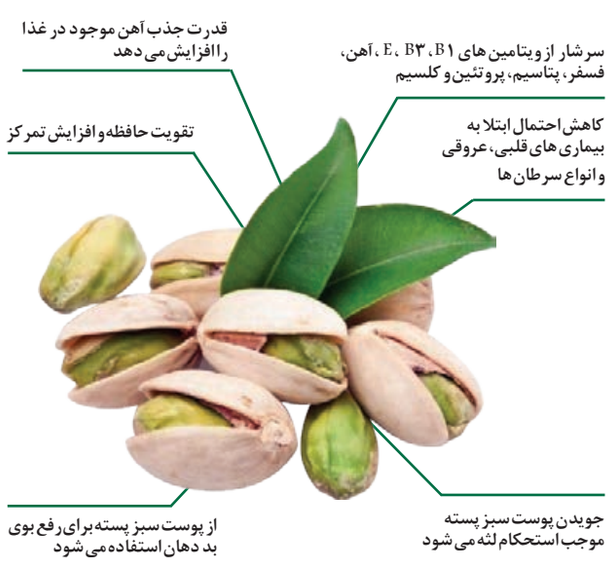
هر عضوی قوه هاضمه، جاذبه، ماسکه (نگه دارنده) و قوه دافعه دارد، همه اعضا این قوا را دارند و اگر مشکلی از بابت طعم و مزه غذا وجود داشته باشد، قوای بدن ضعیف خواهد شد. به همین دلیل توصیه می‌شود در طبخ غذا از انواع ادویه مانند زردچوبه، دارچین، هل و گل سرخ که باعث خوش‌طعمی و خوش‌عطری غذا می‌شود، استفاده شود.

طعم غذا باید معتدل باشد، استفاده بیش از حد از فلفل یا نمک قوا را ضعیف می کند؛ این که در بعضی از مناطق جهان مثل هند در طبخ غذا از فلفل زیاد استفاده می‌شود ایرادی ندارد زیرا این نوع غذا متناسب با آب و هوای آن کشور است. هندی‌ها به دلیل گرمای بیش از اندازه باید غذاهای تند مصرف کنند تا از ضعیف شدن دستگاه گوارش جلوگیری کنند.

وی ادامه داد: توصیه نمی‌شود که غذا بسیار کم نمک باشد زیرا نمک طعم‌دهنده غذاست و به هضم و جذب غذا کمک می کند. همچنین مصرف غذاهای مانده باعث می‌شود که ویتامین‌های ماده غذایی به بدن نرسد. به همین دلیل باید به اندازه هر وعده، غذا طبخ شود و از مصرف غذاهای چند روز و یک هفته مانده پرهیز شود.

در تغذیه کودکان زیر یک سال به چه نکاتی توجه کنیم؟

مامان و نی نی (سه شنبه ها)

همزمان با شروع تغذیه تکمیلی، نیاز کودک به آب افزایش می یابد و این نیاز با مصرف شیر مادر به تنهایی تامین نمی شود و باید بر حسب نیاز و تمایل کودک آب جوشیده سرد شده به او داده شود. دادن آب میوه به مقدار زیاد یا شیرینی قبل از غذا، سبب کم اشتهایی کودک می شود و رشد وی را به خطر می اندازد؛ بنابراین آب میوه یا میوه رسیده و نرم را که با پشت قاشق له کرده اید، دوبار در روز بعد از غذای وسط روز و با حجم کم به کودک بدهید، ویتامین های مورد نیاز کودک به ویژه ویتامین C از طریق مصرف شیر مادر تامین می شود. از اضافه کردن نمک، شکر و ادویه به غذای کودک زیر یک سال خودداری کنید. زیرا ذائقه کودک در این زمان شکل می گیرد. در صورتی که کودک زیر یک سال دچار ایست یا افت وزنی است و غذای کاملا بی نمک خود را نمی خورد، هنگام طبخ غذا از مقدار بسیار کمی نمک یددار استفاده کنید. برای بهتر کردن طعم غذای کودک به سوپ او آب لیموی تازه یا آب نارنج تازه اضافه کنید. همزمان با شروع تغذیه کمکی (از پایان ماه ششم زندگی) قطره آهن را شروع کنید. قطره آهن تا پایان ۲ سالگی باید به کودک داده شود. قطره مولتی ویتامین یا A+D را که از پانزده روزگی برای کودک خود شروع کرده اید تا پایان یک سالگی ادامه دهید. در صورت صلاحدید پزشک این قطره را تا پایان دو سالگی ادامه دهید. غذا خوردن کودک در ۱۲-۶ ماهگی فقط به منظور تامین نیازهای غذایی او نیست بلکه از جمله اهداف آن برقراری یک ارتباط موثر بین والدین و کودک است. کودک از این که خوراکی جدیدی را از فردی که دوستش دارد می گیرد، بسیار خوشحال می شود. غذای کمکی علاوه بر این که بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می کند، راهی برای آشنایی او با مزه غذاها و فراگیری و تکامل او برای استفاده از غذاهای سفره خانواده است.

داده های تصویری (سه شنبه ها)