

روماتولوژی اصطلاحی است که برای بیماری های مفصلی و ضایعات بافت نرم (مانند تاندون ها) به کار می رود. پریسار شیدز اده متخصص روماتولوژی، در گفت و گو با تنسیم افزود: آسیب های روماتولوژی در کودکان در واقع مجموعه ای از بیماری هایی است که به دلیل بروز علایم مشابه تحت یک عنوان قرار گرفته است و می تواند در هر سنی شروع شود ولی اغلب قبل از ۵ سالگی و با شیوع بیشتر در دختران بروز می کند. علایم این بیماری در کودکان، شبیه سرماخوردگی است که با تب، علایم تنفسی و در دستخوانی همراه است.

اگر چند برابری «قدرت حافظه» را می خواهید

بسیاری از دانش آموزان یا دانشجویان که داشتن حافظه خوب، ابزار ارتقای سطح دانش آن هاست، از ضعیف بودن حافظه خود می نالند و

برای افزایش آن دست به دامن طب سنتی می شوند. به گزارش پویا، امروزه نداشتن تغذیه مناسب و سالم، رعایت نکردن تدابیر حفظ سلامت، مصرف قرص های آهن و مواد کارخانه ای به اصطلاح غنی سازی شده و... همه دست به دست هم داده اند تا حافظه ها ضعیف و با افزایش سن نیز بیماری آلزایمر بیش از

گذشته گریبانگیر سالمندان شود. برای تقویت حافظه باید تغذیه را سالم کنید، به ویژه از روغن ناسالم استفاده نکنید و از روغن ارده (روغنی که بعد از این که کنجد را ارده کردند از آن روغن تهیه می کنند) در غذاهایتان استفاده کنید.

ارده کنجد را به اشکال مختلف مانند حلوا ارده، ارده شیره و ارده و عسل میل کنید؛ گردو بخورید و پنیر بدون گردو نخورید؛ به هیچ وجه آب پاشویدنی که در آن یخ انداخته شده باشد مصرف نکنید، مدتی نیز مصرف بلغم ها را کاهش دهید یا همراه این مواد مصلحات آن را مصرف کنید.

هر روز نیم ساعت کندر بجوید (توجه کنید جویدن کندر در این زمینه موثر است نه بلعیدن آن).

کاربرد بوتاکس در درمان آرتروز

پزشکی

دکتر سید احمد رئیس السادات دبیر انجمن طب فیزیکی و توان بخشی ایران با بیان این که آرتروز زانو شایع ترین بیماری مفصلی است که هنوز در مان قطعی برای آن وجود ندارد، از نتایج تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره تاثیر تزریقات داخل مفصلی مختلف، در کنترل این بیماری خبر داد. به گفته وی حدود ۲۰ درصد از جمعیت ایران مبتلا به آرتروز زانو هستند و تزریقات داخل مفصلی زانو یکی از روش های رایج کنترل در د و بهبود عملکرد در مبتلایان به آرتروز به شمار می رود. این درمان ها معمولاً به عنوان خط اول در مان محسوب نمی شود اما در بیمارانی که علایم و شکایتشان با روش های فیزیکی، تمرین درمانی و داروهای ضد درد و ضد التهاب خوراکی و موضعی بهبود نیافته است، می تواند مفید و موثر باشد. در آرتروز زانو ضمن کاهش فضای مفصل، حجم، غلظت و کیفیت مایع داخل مفصلی کاهش می یابد و سبب سفتی و

درد مفصل می شود. برای کاهش این مشکلات ممکن است تزریق هیالورونیک اسید ۳ تا ۵ نوبت و به فواصل هفتگی انجام شود. این تزریقات معمولاً تا حدود چند ماه در بهبود علایم موثر است. به گفته وی از آن در مانی روش نسبتاً جدیدتری است که اگر چه در کوتاه مدت می تواند سبب کاهش درد و التهاب مفاصل و بافت نرم شود، اما اثری بر سیر کلی آرتروز و علایم دراز مدت بیماری ندارد. بر اساس اعلام دبیر انجمن طب فیزیکی و توان بخشی ایران جدید ترین پژوهش انجام شده در زمینه تزریقات داخل مفصلی نشان دهنده اثر امیدوار کننده توکسین بوتولینوم (معروف به بوتاکس) در بهبود علایم مبتلایان به آرتروز زانو است. اخیراً استفاده از این سم برای کاهش درد کمر، سردرد، میگرن و برخی از دردهای اسکلتی عضلانی از جمله آرنج تنیس بازان، التهاب پاشنه پا و شانه یخ زده و... افزایش یافته است.

تغذیه

طبق بررسی های انجام شده ۳۰ درصد غذای مصرفی مردم اضافه و برای سلامت آن ها مضر است. به گزارش برنا، دکتر «محمد حسن لطفی» معاون امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی زرد با اشاره به ضرورت اصلاح رفتار غذایی بین افراد مختلف جامعه، گفت: سه خطر چاقی، مصرف دخانیات و کم تحرکی از عوامل اصلی بحران های آینده در دنیا در حوزه بهداشت خواهد بود. وی گفت: روابط بین انسان ها، تاثیر گذاری بر یکدیگر و حضور رسانه های مختلف از جمله عوامل تغییرات فرهنگی ایجاد شده در حوزه سلامت است.

تغذیه با ژله رویال در دوران بلوغ چه تاثیری بر باروری دارد؟

بیشتر بدانیم

نتایج پژوهش محققان کشور نشان داد که «ژله رویال» می تواند به دلیل فعالیت های آنتی اکسیدانی و افزایش استروژن، پارامترهای باروری را بهبود بخشد و احتمال باروری را افزایش دهد.

به گزارش به نیوز، «ژله رویال» یا شاه انگبین نوعی ماده غذایی است که توسط زنبور عسل پرستار ساخته می شود و در رشد زنبور ملکه نقش مهمی ایفا می کند. زنبور ملکه در طول دوره لاروی با ژله رویال تغذیه می شود، در حالی که بقیه زنبورها فقط طی سه روز ابتدایی عمر خود از آن تغذیه می کنند. این ماده دارای آثار ضد توموری، فعالیت آنتی اکسیدانی و بهبود دهنده علایم پائسگی است. همچنین متخصصان طب سنتی این محصول را برای کمک به درمان ناباروری تجویز می کنند. شاه انگبین حاوی مقادیر قابل توجهی

آشپزی من

مافین سبزیجات رژیمی



روش تهیه

فراروی ۱۷۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. شش قالب مافین را با کمی روغن چرب کنید.

جوانه گندم و دانه کنان را با هم مخلوط کنید و کف هر یک از قالب ها به طور مساوی بریزید.

تخم مرغ، سفیده تخم مرغ، شیر و پنیر معمولی را با همزن هم بزنید. نمک و فلفل، ترخون و پنیر چدار را با هم مخلوط کنید. کلم بروکلی و قارچ را به مواد بیفزایید. به مقدار یک چهارم پیما نه هر قالب را پر کنید و به مدت ۳۵-۴۰ دقیقه در فر قرار دهید.

پرسش و پاسخ

دکتر محمد آذرفر متخصص تغذیه

س: توصیه شما برای جلوگیری از ضعف بدنی در زمان ورزش کردن چیست؟ من بعد از ورزش عادی بسیار ضعف می کنم، از چه مواد غذایی استفاده کنم؟

ج: اگر برای کاهش وزن از یک رژیم غذایی کم کالری پیروی کنید که ویتامین های گروه B را به اندازه کافی برای بدن تامین نکند، ممکن است روی سوخت و ساز چربی ها اثر نگذار د و باعث شود که شما در طول روز احساس خستگی، ضعف و خواب آلودگی داشته باشید.

بدن هنگام ورزش کردن چربی یا کربوهیدرات می سوزاند، سلول ها برای این که فرایند شیمیایی خود را کامل کنند، به تغذیه مناسب نیاز دارند. اگر فردی تغذیه متعادلی نداشته باشد، سطوح انرژی بدنش تحت تاثیر قرار می گیرد که خستگی، ضعف بدن و فقدان انرژی را به دنبال خواهد داشت.

بدن برای انجام سوخت و ساز به بسیاری از ویتامین های گروه B نیاز دارد. کمبود این ویتامین ها در روند سوخت و ساز چربی ها و کربوهیدرات ها اثر می گذار د و باعث می شود که فرد در طول روز احساس خستگی، ضعف و خواب آلودگی داشته باشد. ویتامین C هم برای بدن ضروری است و علاوه بر این که باعث می شود بدن در برابر عفونت ها از خود مقاومت بیشتری نشان دهد، به بازسازی و حفظ بهتر بافت های عضلانی و رگ های خونی نیز کمک می کند.

لازم نیست به مقدار زیاد ویتامین و قرص های مواد معدنی مصرف کنید بلکه اگر روزانه یک قرص مولتی ویتامین مصرف کنید، انرژی مورد نیاز بدنتان تامین می شود و بهتر می توانید ورزش کنید.

در زمینه تغذیه نیز تخم مرغ، لبنیات، انواع گوشت و حبوبات بهترین گزینه هاست. اگر بافت های عضلانی کمتر کاهش پیدا کند، روند سوخت و ساز بدنتان نیز بهتر خواهد بود و کمتر کاهش می یابد.

تغذیه مناسب به این معناست که از همه مواد مغذی مورد نیاز بدن به اندازه کافی و البته متعادل استفاده کنید؛ موادی مانند پروتئین، کربوهیدرات، اسیدهای چرب ضروری، ویتامین ها، مواد معدنی و الکترولیت ها.



چگونه تلخی غذا را برطرف کنیم؟

ترفندها

(پنج شنبه ها)

عوامل مختلفی باعث تلخی غذاها می شود. در برخی موارد بهترین راه برای برطرف کردن تلخی غذا حذف یا به حداقل رساندن عامل تلخ کننده است. مثلاً اگر لیموی عمانی زیاد در خورشت بماند، باعث تلخ شدن مزه آن می شود. برخی غذاها هم باید تازه مصرف شود. مانند در پیچال باعث تغییر ساختار برخی غذاها می شود و مزه تلخی در آن ایجاد می کند.

همان طور که گفته شد یکی از کلی ترین راه ها، حذف عامل تلخ کننده است، مثلاً اگر خورشتی درست می کنید که در آن از لیمو عمانی استفاده می شود، پوست و دانه آن را قبل از ریختن داخل خورشت جدا کنید و با خیس کردن لیمو عمانی قبل از طبخ و سپس خارج کردن آن مدتی پس از پخت، از تولید مزه تلخ آن جلوگیری کنید. یکی دیگر از عواملی که باعث جذب نشدن مواد تلخ روی زبان می شود، نمک است. مثلاً مزه تلخ قهوه یا مزه تند کیوی را می توان با ریختن مقداری نمک در درون قهوه یا سرو کیوی به همراه مقداری نمک روی آن برطرف کرد.

دیگر عامل مهمی که باعث تلخی غذاها می شود، سوختگی سطحی آن است؛ مثلاً پیاز داغ اگر زیاد سرخ شود و سطح آن بسوزد، مزه تلخی در آن احساس می شود. از آب لیمو هم می توانید برای از بین بردن مزه تلخ بسیاری از غذاها استفاده کنید. حتماً شما هم در زمینه خوردن سبزی هایی که مزه تلخی دار د، تجربه دارید. ریختن آب لیمو روی این سبزی ها مزه تلخ آن ها را برطرف می کند.

آموزش تهیه اسکراب دست در خانه

پوست ومو

(پنج شنبه ها)

دست عضو پرکار و مهم بدن، به مراقبت بیشتری نسبت به سایر اعضا نیاز دارد. برای داشتن دست های لطیف و نرم در فصل پاییز و زمستان، این اسکراب (لایه بردار) خانگی را تهیه و از آن استفاده کنید.

مواد لازم برای تهیه اسکراب:

روغن زیتون یا هر روغن دلخواه دیگر

مقدار ۱ آب لیمو

کمی وانیل

شکر دانه درشت

طرز تهیه اسکراب دست:

مقدار موادی که استفاده می کنید بستگی به مقدار اسکرابی دارد که می خواهید تهیه کنید. چهار فنجان شکر برای تهیه چهار شیشه کوچک اسکراب کافی است. یک کاسه متوسط بر دارید و شکر را در آن بریزید. سپس روغن زیتون را به آرامی به آن اضافه و با شکر مخلوط کنید. مقدار روغن زیتون باید به قدری باشد که شکر نرم شود و در عین حال باید تا زمانی که این دورا با هم مخلوط می کنید، شکل شکر حفظ شده باشد. حالا یک عدد لیموی تازه را آب بگیرید و به این مخلوط اضافه کنید. مقدار آب لیمو بهتر است بیشتر از روغن زیتون باشد. اضافه کردن کمی وانیل در این مرحله اختیاری است ولی ما پیشنهاد می کنیم از وانیل استفاده کنید چون بوی روغن زیتون را کاهش می دهد و به اسکراب شما عطر خوبی می دهد. حالا اسکراب را در شیشه ای کوچک بریزید و نگهداری کنید. در فصل پاییز و زمستان استفاده از این اسکراب به دستانتان لطافت فوق العاده ای می دهد.