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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهدی فهیمی
متخصص طب سنتی

چرا بهتر است نوشیدن آب گرم را جایگزین آب سرد یا خنک کنیم؟

نوشیدن آب سرد به ویژه در هوای گرم برای بسیاری از ما اجتناب ناپذیر است.
با این حال ثابت شده است که استفاده از آب گرم با دمای ۲۶ تا ۴۱ درجه سانتی گراد فواید بیشتری برای بدن دارد.
با این که به طور طبیعی تمایل به نوشیدن آبی با این دما نداریم، اما نباید از فواید آن چشم‌پوشی کنیم.
ثابت شده است آب گرم به بهبود سردرد کمک می کند و دردهای قاعدگی را تسکین می دهد؛ در واقع گرمای ناشی از آب گرم، ماهیچه های شکمی را نرم و حرکت آن ها را تسهیل می کند و باعث تسکین دردهای قاعدگی می شود.
نوشیدن آب گرم همچنین در برطرف شدن گرفتگی ماهیچه‌ای موثر است.
نوشیدن آب گرم به شکسته شدن مواد غذایی کمک می کند و با تحریک حرکات منظم، سالم و بدون درد در روده، باعث رفع مشکلات گوارشی، نفخ و یبوست می شود.
تحریک روده همچنین باعث بازگشت بدن به عملکرد طبیعی خود می شود.

بهداشت

مبتلایان به کدام بیماری‌ها نباید وارد استخر شوند؟

سخنگوی وزارت بهداشت با بیان این که آب به صورت بالقوه محیط مناسبی برای انتقال بسیاری از عفونت ها به بدن انسان است، گفت: اگرچه وزارت بهداشت از استخرهای شنا بازدید می کند، اما مردم هم باید نکات بهداشتی را رعایت کنند.
مردم دقت کنند، چنان چه به بیماری گوارشی، اسهالی یا بیماری های پوستی و قارچی مبتلا هستند، به استخر مراجعه نکنند، همچنین از وسایل شنای شخصی استفاده کنند و قبل و بعد از ورود به استخر، دوش بگیرند و به کودکان آموزش دهند که ترشحات بدن خود را داخل آب نریزند.
به گزارش خبرآنلاین به نقل از وبدا، ایرج حریرچی درباره بهداشت استخرها گفت: با اتمام ماه مبارک رمضان، استخرها رونق پیدا می کند، لذا رعایت نکات بهداشتی ضروری است.
وی با بیان این که وزارت بهداشت در طول سال، نظارت های متعددی بر بهداشت استخرهای شنا دارد، افزود: آب به صورت بالقوه محیط مناسبی برای انتقال بسیاری از عفونت ها به بدن انسان است و در زمینه بهداشت آن نباید کوتاهی کرد.
وی گفت: در سال گذشته، ۵۳۶۸۱ بار از این استخرها کلرسنجی به عمل آمد و درصد مطلوبیت آن ها از این حیث، ۷۱ درصد بود، همچنین استخرهای فعال کشور، از لحاظ PH هم مورد سنجش قرار گرفتند که درصد مطلوبیت آن ها از لحاظ PH نیز، ۸۰ درصد بوده است.

منیزیم برای بدن چه کار می کند؟

تغذیه

منیزیم فلزی است به رنگ سفید یا نقره‌ای با نماد Mg، عدد اتمی ۱۲، وزن اتمی ۲۴/۳۰۵۰. ساختار بلور آن شش گوش است. نام منیزیم از نام شهر قدیمی Magnesia در آسیای صغیر گرفته شده است.

منیزیم هشتمین عنصر فراوان در پوسته زمین و سومین عنصر فراوان و محلول در آب دریاست. منیزیم برای حفظ ضربان قلب سالم اهمیت دارد. این ماده معدنی به طور طبیعی با کلسیم رقابت می کند و برای تولید انقباض های قلبی ضروری است.

اگر نمی توانید از طریق رژیم غذایی نیاز روزانه خود را به منیزیم تامین کنید، مصرف مکمل را مد نظر قرار دهید. البته پیش از آغاز مصرف مکمل با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید زیرا می تواند با برخی داروهای رایج برای فشار خون بالا، آنتی بیوتیک ها یا ادرار آورها تداخل ایجاد کند.

منیزیم در بدن موجود زنده

منیزیم چهارمین ماده معدنی فراوان در بدن انسان است. این ماده مغذی در بیش از ۶۰۰ واکنش سلولی، از ساخت DNA تا کمک به انقباض عضلانی نقش دارد. کمبود منیزیم با مشکلات بسیاری از جمله ضعف افسردگی، فشار خون بالا و بیماری قلبی پیوند خورده است.

حفظ عملکرد سالم مغز

منیزیم در انتقال سیگنال ها بین مغز و بدن نقش مهمی ایفا می کند. این ماده معدنی همانند یک دروازه بان برای گیرنده های ان-متیل-دی-آسپارتات (NMDA) عمل می کند که در سلول های عصبی یافت می شود و به رشد مغز، حافظه و یادگیری کمک می کند.
منیزیم درون گیرنده های NMDA از تحریک آن ها به وسیله سیگنال های ضعیف که ممکن است سلول های عصبی را بی دلیل تحریک کند، پیشگیری می کند.

حفظ ضربان قلب سالم

منیزیم برای حفظ ضربان قلب سالم اهمیت دارد. این ماده معدنی به طور طبیعی با کلسیم رقابت می کند که برای تولید انقباض های قلبی ضروری است.
زمانی که کلسیم وارد سلول های عضلانی قلب می شود، فیبرهای عضلانی را برای انقباض تحریک می کند. منیزیم این اثر را خنثی و به این سلول ها در کسب آرامش کمک می کند. این حرکت کلسیم و منیزیم در سلول های قلبی به حفظ ضربان قلب سالم کمک می کند. زمانی که میزان منیزیم بدن شما پایین است، کلسیم ممکن است سلول های عضلانی قلب شما را بیش از حد تحریک کند. یکی از علایم شایع این شرایط ضربان قلب سریع یا نامنظم است که می تواند زندگی فرد را در معرض خطر قرار دهد.

کمک به انقباض های عضلانی

منیزیم در تنظیم انقباض های عضلانی نقش دارد. در عضلات بدن انسان، کلسیم با پروتئین هایی مانند تروپونین C و میوزین پیوند تشکیل می دهد. این فرایند شکل این پروتئین ها را تغییر می دهد که به ایجاد انقباض منجر می شود.
اگر بدن شما به میزان کافی منیزیم نداشته باشد تا با کلسیم رقابت کند، عضلات بیش از حد منقبض می شود که به گرفتگی ها و اسپاسم ها می انجامد.
بر همین اساس، مصرف منیزیم به طور معمول برای درمان گرفتگی های عضلانی توصیه می شود. با وجود این، نتایج مطالعات درباره قابلیت این ماده معدنی برای تسکین گرفتگی های عضلانی یکدست نیست.

ضد التهاب

نتایج چندین مطالعه نشان می دهد که کمبود منیزیم با خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی پیوند خورده است. در مقابل، افزایش مصرف این ماده معدنی ممکن است این خطر را کاهش دهد. منیزیم از ویژگی های ضد التهابی قوی برخوردار است، ممکن است از لخته شدن خون پیشگیری و به آرامش رگ های خونی برای کاهش فشار خون کمک کند.

کنترل قند خون

سلول های بدن انسان دارای گیرنده هایی برای انسولین است که برای ارائه عملکرد درست به منیزیم نیاز دارد. اگر میزان منیزیم پایین باشد، سلول ها نمی توانند به طور کارآمد از انسولین استفاده کنند که بالا ماندن سطوح قند خون را در پی دارد. افزایش مصرف منیزیم ممکن است قند خون را در افراد مبتلا به دیابت کاهش دهد. اثر مفید منیزیم بر کنترل قند خون تنها در مطالعات کوتاه مدت مشاهده شده است و برای ارائه توصیه های دقیق باید مطالعات بلند مدت نیز در این زمینه انجام شود.

کیفیت بهتر خواب

مصرف منیزیم ممکن است از طریق کمک به آرامش ذهن و بدن، کیفیت خواب را بهبود بخشد. این آرامش در به خواب رفتن سریع تر نقش دارد و می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد. همچنین، نتایج مطالعات نشان داده است که منیزیم با گیرنده های گاما-آمینوبوتیریک (GABA) پیوند تشکیل می دهد. هورمون گابا به آرامش فعالیت عصبی کمک می کند که ممکن است بر شرایط خواب اثر گذار باشد.

امکان کاهش علایم افسردگی

کمبود منیزیم با علایم افسردگی نیز پیوند خورده است. منیزیم به تنظیم عملکرد مغز و خلق و خو کمک می کند و این یکی از دلایل این پیوند است.
نتایج چندین مطالعه نشان می دهد که افزایش مصرف منیزیم ممکن است علایم افسردگی را کاهش دهد.

منابع غذایی

افراد بسیاری مقدار مصرف توصیه شده روزانه (RDI) برای منیزیم (برابر با ۴۰۰ تا ۴۲۰ میلی گرم برای مردان و ۳۱۰ تا ۳۲۰ میلی گرم برای زنان) را دریافت نمی کنند.

ماده غذایی (بر اساس ۴۰۰ میلی گرم در روز)	مقدار
دانه های کدو تنبل - ۱۶ گرم	۴۶ درصد
اسفناج آب پز - ۱۸۰ گرم	۳۹ درصد
برگ چغندر آب پز - ۱۷۵ گرم	۳۸ درصد
لوبیا سیاه پخته - ۱۷۲ گرم	۳۰ درصد
دانه های کتان - ۲۸ گرم	۲۷ درصد
بادام - ۲۸ گرم	۲۰ درصد
بادام هندی - ۲۸ گرم	۲۰ درصد
شکلات تلخ - ۲۸ گرم	۱۶ درصد
آووکادو - ۲۰۰ گرم	۱۵ درصد
ماهی سالمون - ۱۰۰ گرم	۹ درصد

عصر ایران به نقل از "اتوریتی نیوتریشن"

دکتر حریرچی با بیان این که سامانه ۱۹۰ آماده دریافت نظرات و شکایات مردم است، افزود: افرادی که به استخرها مراجعه می کنند، در صورت مشاهده هر گونه آلودگی و کدورت آب، استشمام بوی گاز کلر، رعایت نشدن نظافت در استخرها، می توانند به مدیریت استخر تذکر و به سامانه ۱۹۰ گزارش دهند.

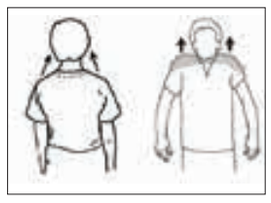
تصحیح پیر چشمی با کیفیت بینایی جوانی

محققان دانشگاه استنفورد آمریکا سیستم محاسباتی ابداع کرده‌اند که با تقلید فرایند طبیعی تطابق چشم انسان می تواند پیر چشمی را با کیفیت بینایی دوره جوانی تصحیح کند.
قدرت تطابق چشم انسان با افزایش سن کاهش می یابد و به پیر چشمی یا «پرسبیوپی» (presbyopia) منجر می شود. تطابق روندی است که چشم از طریق تغییر کوژی (تحدب) عدسی، قدرت دید خود را تغییر می دهد تا با تغییر فاصله ها بتواند تصویر واضحی از یک شی داشته باشد.
همه افراد با افزایش سن به درجاتی از پیر چشمی مبتلا می شوند و توانایی چشم آن ها برای مشاهده اشیای نزدیک کاهش می یابد. گزینه های زیادی برای رفع این مشکل وجود دارد اما اغلب این روش ها نمی تواند کیفیت بینایی دوره جوانی را باز گرداند. محققان به تازگی سیستمی ابداع کرده‌اند که به طور خودکار این مکانیزم را تصحیح می کند. این سیستم که Autofocals نامیده می شود، با ترکیب داده های دریافتی از ردیاب های چشمی و یک حسگر عمقی، واکنش طبیعی چشم را در زمینه تطابق تقلید و سپس لنزهای قابل تنظیم را به طور خودکار تنظیم می کند.

دوشنبه ها

تناسب اندام

حرکات اصلاحی تقویت عضلات بالابرنده کتف



در بسیاری از مواقع وضعیت نشستن، ایستادن، خوابیدن و راه رفتن ما نادرست است که این مسئله در طولانی مدت عوارضی به همراه دارد. همچنین فعالیت بیش از حد با یک طرف از بدن (در انواع ورزش ها مثل بدمینتون یا حمل یک طرفه وسایل) بدن ما را به سمت افتادگی شانه سوق می دهد. حرکت زیر در رفع این مشکل موثر است.
نحوه انجام: در حالت ایستاده وزنه را در دست هایتان بگیرید. حال شانه ها را بالا ببرید و برای لحظاتی در این وضعیت نگه دارید؛ سپس پایین بیاورید. این تمرین موجب بهبود قدرت عضلات بالابرنده کتف و وضعیت شانه ها می شود. وزنه می تواند از ۲/۵ تا ۱۴ کیلوگرم باشد.
نکته: هرگز طی یک مسیر کیف و کتاب خود را فقط با یک دست حمل نکنید، بلکه سعی کنید این کار را به صورت متناوب با هر دو دست انجام دهید. رعایت بهداشت حرکتی و حفظ وضعیت صحیح نیز برای رفع این عارضه مفید خواهد بود.
منبع elmevarzesh.com

کافه سلامت

سحرخیزها بیشتر عمر می کنند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد سحرخیز طول عمر بیشتری دارند.
پژوهشگران وضعیت جسمی بیش از چهار میلیون نفر را در سن ۳۸ تا ۷۳ سالگی بررسی کردند که طی آن افرادی در گروه "سحرخیزان" و افرادی در گروه "شب زنده داران" قرار گرفتند و گروه آخر نیز "افرادی بودند که ما بین دو گروه ذکر شده" قرار داشتند.
سالانه به طور متوسط تمام مسائل مربوط به سلامت و بهداشت آن ها بررسی می شد.
این یک پژوهش کرونوبیولوژی بین المللی محسوب می شود.
کرونوبیولوژی (Chronobiology) علمی است که به بررسی ریتم بیولوژیک در موجودات زنده می پردازد، ریتم های بیولوژیک شامل طیفی از پدیده های بیولوژیکی است که دوره‌ای و قابل پیش بینی است.
پس از بررسی سن و جنسیت، استعمال دخانیات، شاخص توده بدنی، مدت خواب و سایر متغیرها محققان دریافتند که "افراد سحرخیز" در مقایسه با گروه دوم و سوم ۱۰ درصد بیشتر عمر می کنند و گروه سوم شاهد مرگ و میر بیشتری هستند.
هر چه ساعت بیداری از نیمه شب تا ظهر بیشتر می شود، افزایش خطر ابتلا به بیماری ها نیز بالا می رود. در افرادی که شب زنده دار هستند، احتمال ابتلا به بیماری های روان شناختی تقریبا تا دو برابر و ۳۰ درصد احتمال ابتلا به دیابت بالا می رود. خطر بروز بیماری های تنفسی نیز ۲۳ درصد و بیماری های دستگاه گوارش تا ۲۲ درصد افزایش می یابد.
در حالی که شب زنده داری بخشی از ژنتیک است، افراد می توانند این مسئله را تنظیم و کنترل کنند. به تدریج زودتر به رختخواب بروید، از گوشی های هوشمند قبل از خواب استفاده نکنید تا بتوانید به راحتی به خواب بروید.