

سلامت آقایان

تأثیر ویروس کرونا بر عملکرد جنسی آقایان

بیشتر مطالعات انجام شده بر عوارض ویروس کرونا بر میزان آسیب به اندام‌ها به‌ویژه ریه متمرکز است اما نتایج یافته‌ها حاکی از آن است که این بیماری ممکن است سطح تستوسترون مردان را کاهش دهد. از آن‌جا که گیرنده‌هایی که ویروس از آن‌ها برای ورود به سلول استفاده می‌کند در سطح سلول‌های سازنده هورمون جنسی مردانه، یعنی تستوسترون هم وجود دارد، این احتمال مطرح شده که ممکن است ابتلا به این ویروس عوارض ماندگاری بر عملکرد جنسی و تناسلی مردان داشته باشد.

آثار طولانی مدت

تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری این سینا با اشاره به مطالعات انجام شده درباره ویروس‌های هم‌خانواده کرونا، مانند سارس مطرح کرد: «یکی از عوارض ابتلا به این ویروس هاتپ شدید است. افزایش دمای بدن می‌تواند باعث آسیب به سلول‌های هورمون‌ساز و اسپرم‌ساز بیضه‌ها شود. اگر ابتلا به این ویروس باعث ایجاد التهاب در بیضه شود، آثار مخرب آن طولانی‌مدت خواهد بود.» همچنین یک تحقیق در ایتالیا در ماه جولای دریافت که اختلال نعوظ علاوه بر این‌که می‌تواند یک عامل خطر برای بیماران کووید-۱۹ باشد ممکن است «پیامد احتمالی» این بیماری برای افراد نجات یافته از آن باشد.»

۳ عامل تأثیرگذار بر عملکرد جنسی آقایان

پس از ابتلا به کرونا

یک مطالعه به‌تازگی از تأثیر ویروس کرونا بر سلامت تناسلی و جنسی مردان پرده برداشته است. این تحقیق بیانگر این است که سه عامل می‌تواند پس از بهبودی از بیماری کرونا به اختلال نعوظ منجر شود:

✓ تأثیر بر عروق

اختلال نعوظ یک نشانه از ابتلا به بیماری قلبی در آینده است. بیماری کرونا می‌تواند سبب بروز التهاب در سر تاسر بدن به خصوص قلب و عضلات اطراف آن شود.

✓ تأثیر روانی

فعالیت جنسی ارتباط تنگاتنگی با سلامت روان دارد. استرس، اضطراب و افسردگی ناشی از ابتلا به ویروس و همه‌گیری می‌تواند با افت خلق و اختلال نعوظ ارتباط داشته باشد.

✓ تحلیل سلامت کلی

اختلال نعوظ معمولاً نشانه‌ای از یک مشکل زمینه‌ای است. از آن‌جایی که ویروس می‌تواند مشکلات سلامتی بسیاری را در بدن ایجاد کند، سلامت کلی بدن یکی از نگرانی‌های مرتبط با اختلال نعوظ و عوارض دیگر است.

✓ ناباروری در آینده

همچنین از آن‌جایی که سن یک عامل خطر برای ابتلا به اختلال نعوظ و موارد شدید بیماری کرونا به شمار می‌رود، باید آن را به عنوان یک مولفه مهم در نظر گرفت.

بیشتر بدانیم

خواص سرکه سیب و عسل

سرکه سیب و عسل دو ماده طبیعی شگفت‌انگیز هستند که فایده زیادی برای سلامتی دارند. این دو ماده به شکل خام می‌توانند طیف گسترده‌ای از مشکلات مربوط به سلامتی را درمان کنند. با ترکیب کردن سرکه و عسل می‌توانید مزایای این دو داروی طبیعی را افزایش دهید. علاوه بر این، افزودن عسل شیرین به سرکه سیب باعث می‌شود که نوشیدنی‌تان خوش‌طعم‌تر شود. مصرف سرکه سیب و عسل می‌تواند به شما در مبارزه با درد مفاصل کمک کند، اختلالات التهابی را کاهش و علائم گوارشی را بهبود دهد و به درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک کند. سرکه سیب و عسل به علت خواص ضدباکتری، ضد عفونی‌کننده، ضد التهابی و ضد قارچی که دارند سلامت بدن را بهبود می‌دهند. طبق گزارش ژورنال پلاس وان (PlosOne)، اسید استیک یک عامل ضدباکتری طبیعی است که می‌تواند بسیاری از گونه‌های مضر باکتری را از بین ببرد. این تأثیر می‌تواند به جلوگیری از عفونت‌های پوستی، از بین بردن رادیکال‌های آزاد در پوست و سرعت بخشیدن به فرایند بهبود زخم کمک کند. طبق تحقیقات منتشر شده در ژورنال Advanced Wound Care، اسید استیک ضد عفونی‌کننده هم هست و می‌تواند به درمان عفونت‌های مزمن کمک کند.

شماره پیاپی **زندگی سلام**

۲۰۰۹۹۹



پیاده‌روی روزانه علاوه بر کاهش خطر ابتلا به بیماری، عوارض نشستن طولانی مدت و حتی خطر مرگ را کاهش می‌دهد

یاسمین مشرف | مترجم

منبع: dailymail.co.uk



سلامت

محققان ادعا می‌کنند، به جای ۱۰ هزار گام پیاده‌روی در روز که تاکنون به آن توصیه می‌شده است، فقط ۴۴۰۰ گام پیاده‌روی روزانه می‌تواند برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های جدی کافی باشد. بررسی تازه‌ای که درباره مزایای سطوح مختلف فعالیت بدنی در دانشگاه هر تفور دشایر انگلستان انجام شده است نشان می‌دهد توصیه‌های گذشته در خصوص میزان پیاده‌روی زیاده‌روی بوده است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند زوال عقل و برخی سرطان‌ها کمک کند و شریایی مانند دیابت نوع ۲ را بهبود بخشد. یک فرد به طور متوسط برای رسیدن به هدف ۱۰ هزار گام در روز باید حدود دو ساعت پیاده‌روی کند اما ۴۴۰۰ گام پیاده‌روی، فقط ۵۳ دقیقه طول می‌کشد. «لیندسی باتومز»، متخصص ورزش و فیزیولوژی سلامت از دانشگاه هر تفور دشاير، تحقیقات اخیر درباره فواید واقعی پیاده‌روی به اندازه ۱۰ هزار گام در روز را بررسی کرد و پی برد که توصیه به این میزان پیاده‌روی ریشه در پوشش‌های باز آریایی داشته است. دکتر باتومز نوشت: «به نظر می‌رسد این میزان از پیاده‌روی توسط یک گام‌شمار دارای نام تجاری که در سال ۱۹۶۵ توسط شرکت ساعت یاماسا در ژاپن فروخته شد، مطرح شده است.» این دستگاه Manpo-kei نام داشته که به معنای ۱۰ هزار متر قدم زدن است. حتی برخی ساعت‌های هوشمند مانند فیت‌بیت هم این میزان پیاده‌روی را در فعالیت‌های ورزشی روزانه خود لحاظ کردند.

دکتر باتومز می‌گوید: «هر روز ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی کردن به یقین برای سلامتی مفید است. مطالعات نشان می‌دهد تبدیل کردن این فعالیت ورزشی به

یک عادت می‌تواند سلامت روحی و جسمی را بهبود بخشد و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.» با این حال، تحقیقات اخیر دانشکده پزشکی هاروارد نشان داده این سطح از پیاده‌روی ممکن است زیاده‌روی باشد. براساس تحقیقات جدید، برداشتن به طور متوسط ۴۴۰۰ گام در روز در مقایسه با برداشتن روزانه ۲۷۰۰ گام، خطر مرگ در زنان را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. واقعیت این است که هر چند براساس مطالعات این تیم تحقیقاتی، هر چه تعداد گام‌های افراد در طول روز بیشتر باشد، خطر مرگ در آن‌ها کمتر است، اما این اثر در حدود ۷۵۰۰ قدم در روز، ثابت می‌ماند به این معنا که پیاده‌روی مثلاً ۱۰ هزار قدم در روز مزیت بیشتری نسبت به ۷۵۰۰ قدم ندارد. دکتر باتومز می‌گوید: «اگرچه مشخص نیست که آیا در مردان هم نتایج مشابهی دیده می‌شود یا خیر، اما این تحقیقات نشان می‌دهد چگونه کمی افزایش در فعالیت روزانه می‌تواند باعث تقویت سلامتی و کاهش خطر مرگ شود.»

توصیه سازمان بهداشت جهانی

سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند بزرگ سالان حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط

یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید به صورت هفتگی داشته باشند. با این حال، دکتر باتومز خاطر نشان می‌کند که محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا نشان داده‌اند حتی فعالیت ورزشی با شدت کم هم می‌تواند تقویت سلامت را به همراه داشته باشد. بر این اساس، تعداد گام‌های روزانه افراد را هم می‌توان جزو ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی آن‌ها به حساب آورد. این در حالی است که تحقیقات اخیر دانشگاه تگزاس نشان داده است افرادی که کمتر از ۵ هزار قدم در روز پیاده‌روی می‌کنند، قادر به متابولیسم چربی در روز بعد نیستند و این شرایط در طولانی مدت می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را افزایش دهد.

کاهش آسیب‌های نشستن طولانی مدت

دکتر باتومز اظهار می‌کند: «فعالیت ورزشی می‌تواند به کاهش آسیب‌های نشستن طولانی مدت کمک کند.» تحقیقات دانشکده علوم ورزشی نروژ در اسلو به این نتیجه رسیده است که خطر مرگ در افرادی که روزانه هشت ساعت یا بیشتر می‌نشینند نسبت به کسانی که مدت نشستن آن‌ها روزانه چهار ساعت است، ۵۹ درصد بیشتر است. با این حال، براساس یافته‌های این تیم تحقیقاتی، روزانه ۶۰ تا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی نسبتاً شدید برای خنثی کردن این اثر منفی کافی است. به گفته دکتر باتومز، بر این اساس «پیاده‌روی سریع هم به کاهش تأثیرات منفی نشستن طولانی مدت کمک می‌کند.»

بزرگ سالان به چه میزان ورزش نیاز دارند؟

بزرگ سالان ۱۹ تا ۶۴ ساله برای سالم ماندن، باید سعی کنند فعال باشند و این فعالیت‌ها را انجام دهند: ۱- حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط مانند دوچرخه سواری یا پیاده‌روی سریع در هفته ۲- تمرینات قدرتی که تمام عضلات اصلی (پا، باسن، کمر، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها) را درگیر کند، دو روز در هفته یا بیشتر

۳- ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید مانند دویدن یا تنیس انفرادی در هفته

۴- تمرینات قدرتی که تمام عضلات اصلی (پا، باسن، کمر، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها) را درگیر کند، دو روز در هفته یا بیشتر ۵- ترکیبی از فعالیت هوازی متوسط و شدید که با ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط برابری کند در هفته

۶- تمرینات قدرتی که تمام عضلات اصلی (پا، باسن، کمر، شکم، سینه، شانه‌ها و بازوها) را درگیر کند، دو روز در هفته یا بیشتر ۷- یک قانون خوب این است که یک دقیقه فعالیت شدید همان مزایای سلامتی ۲ دقیقه فعالیت متوسط را برای بدن به همراه دارد.

۸- یکی از روش‌های انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی توصیه شده در هفته، انجام ۳۰ دقیقه ورزش پنج روز در هفته است.

۹- همچنین همه بزرگ سالان باید دوره‌های طولانی نشستن در کنار فعالیت کم را کنار بگذارند.

آشپزی من

بستنی کاکائویی ساده خانگی

۸- با سفت شدن بستنی، آن را از فریزر خارج می‌کنیم.

۹- بستنی سفت شده را با چاقو تکه تکه می‌کنیم.

۱۰- بستنی را میکس می‌کنیم به این ترتیب که تکه‌های بستنی را داخل مخلوط کن، غذا ساز یا هر وسیله مشابه دیگری می‌ریزیم. ۱۱- بستنی را داخل ظرف می‌ریزیم و در فریزر می‌گذاریم.



● شیر- ۶ لیوان

● شکر- یک لیوان

● ثعلب- نصف قاشق غذاخوری

● پودر کاکائو- ۲ قاشق غذاخوری

دانستنی‌ها

بانوان

روش‌هایی برای کم کردن درد زایمان طبیعی

مازال مرادی

خبرنگار

درد زایمان طبیعی چگونه است؟ درد زایمان طبیعی برای مادران به خصوص بانوانی که برای اولین بار لذت مادر شدن را تجربه می‌کنند، همیشه بزرگ‌ترین ترس به شمار می‌آید. پزشکان همواره به زایمان طبیعی توصیه اکید دارند و معتقدند بدن مادر با زایمان طبیعی در برابر بسیاری از بیماری‌های رحم و تخمدان ایمن می‌شود. همواره در طب سنتی و علم نوین پزشکی توصیه‌هایی مبنی بر کم کردن درد زایمان طبیعی مطرح شده است که بی‌تأثیر هم نبوده‌اند. اکنون شمارا با برخی از این نکات آشنا می‌کنیم.

● مدام نفس‌های عمیق بکشید

اصلی‌ترین عامل افزایش درد زایمان طبیعی استرس و اضطراب مادران در هنگام متولد شدن فرزندشان است. در این زمان تا می‌توانید نفس‌های عمیق بکشید، این کار اکسیژن رسانی به خون و مغز را افزایش می‌دهد و موجب ترشح بیشتر آندروفین که یک مسکن طبیعی در بدن است، می‌شود که علاوه بر کاهش استرس در دراهم کم می‌کند. در چنین مواقعی اگر نفس عمیق کشیدن برای شما سخت است، می‌توانید یک دم عمیق بکشید و بازدم خود را در یک بادکنک خالی کنید، با این روش مقداری از ذهن‌تان در گیر بادکنک می‌شود و راحت‌تر نفس عمیق می‌کشید.

● معجزه ماساژ اداست کم‌نگیرید

از آن‌جا که درد زایمان طبیعی به صورت مداوم صورت نمی‌گیرد و بار بار شروع در چیزی حدود ۳۰ ثانیه طول می‌کشد، در این زمان بدن ماهیچه‌ها را منقبض می‌کند و همین انقباض موجب افزایش درد می‌شود. شما با ماساژ ماهیچه‌های کمر و پهلوها باعث شل شدن این عضلات می‌شوید که در کاهش درد بسیار مؤثر است. در طب سنتی از روغن‌هایی همچون بنفشه، ارکیده و بابونه برای ماساژ استفاده می‌کنند که علاوه بر عطر دل‌انگیزی که دارد سریع‌تر ماهیچه‌های منقبض را آرام می‌کند و همین شالی عضله در تسریع زایمان هم مؤثر است.

● از مصرف ویتامین D در دوره بارداری غافل نشوید

ویتامین D در جذب ویتامین‌های گروه B بسیار مؤثر است. ویتامین‌های خانواده B مهم‌ترین عامل در تقویت بافت عصبی هستند، زمانی که ویتامین D مصرف می‌کنید، علاوه بر استحکام در بافت استخوان‌ها به‌ویژه در قسمت لگن، بافت عصبی ماهیچه‌های لگن، شکم و رحم را قوی‌تر می‌کند که با حالت ارتجاعی که زمان انقباضات زایمان را می‌دهد، درد کمتری را احساس می‌کنید.

● استفاده از کیسه آب گرم و سرد

برای کم کردن درد زایمان طبیعی یکی از بهترین راهکارها استفاده از کیسه‌های آب گرم و سرد است. زمانی که انقباضات ماهیچه‌ها شروع می‌شود، کیسه آب گرم را در نقاط حساس در دناک قرار دهید و به محض پایان یافتن درد کیسه آب سرد را جایگزین کنید. این ایجاد دوگانگی دما موجب شل شدن عضلات می‌شود و تأثیر بسزایی در کاهش درد دارد.

● دوش بگیرد یا در وان آب گرم بنشیند

زمانی که اولین نشانه‌های درد زایمان طبیعی را احساس کردید، بهتر است دوش آب گرم بگیرد یا در صورت امکان در وان آب گرم بنشیند. این کار از استرس‌تان کم می‌کند و با نرم‌وشل شدن بافت ماهیچه‌های رحم، در زمان باز شدن دهانه رحم درد را کاهش می‌دهد. از آن‌جا که آب خاصیت آرامش‌بخشی دارد امروزه سبک جدیدی از زایمان با نام «زایمان در آب» بسیار در علم نوین پزشکی مورد توجه قرار گرفته است. این روش علاوه بر از بین بردن اضطراب مادران در کمک به زایمانی راحت‌تر تأثیر بسزایی دارد.

● یک موز یک ملایم گوش کنید

موسیقی از مهم‌ترین عوامل کاهش استرس و فشارهای روحی در انسان است. از آن‌جا که مغز با شنیدن موزیک ملایم و آرامش بخش به تعادل فرکانسی می‌رسد، شروع به ترشح هورمون‌های آندروفین (مسکن طبیعی)، سرتونین (هورمون شادی) و ملاتونین (هورمون خواب آور) می‌کند که علاوه بر کاهش درد یک حس توام با شادی را به وجود می‌آورد این فرایند بهترین حالت ممکن برای مادران در حال زایمان است و تجربه‌ای دلنشین از به دنیا آوردن میوه زندگی‌شان را ثبت خواهند کرد.

نکاتی که بیماران قلبی درباره

تزریق واکسن کرونا باید بدانند

۲) ممکن است هنگام تزریق واکسن کرونا در محل تزریق خون‌مردگی ایجاد شود و باید حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه محل تزریق را فشار دهند تا خون‌مردگی از بین برود.

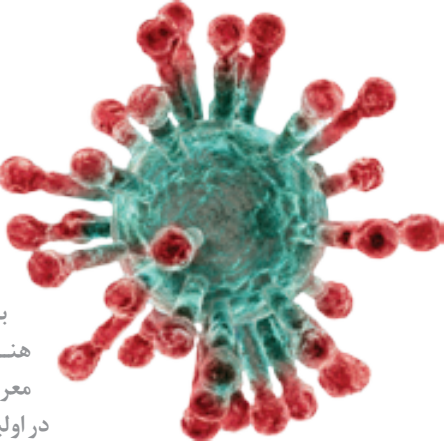
۴) ورود بیماران مبتلا به نارسایی‌های قلبی و عروقی پیشرفته به مراکزی که برای تزریق تعیین شده است احتمال ابتلای آن‌ها را به کرونا افزایش می‌دهد. بنابراین بهتر است مسئول تزریق واکسن برای تزریق به این افراد به محلی خارج از مراکز مراجعه کند.

۵) در بیمارانی که مبتلا به بیماری درجه قلب هستند هم مشکلی وجود ندارد و واکسن‌اسیون نه تنها مانعی ندارد، بلکه از واجبات است و همان‌طور که واکسن آنفلوآنزا باید سالی یک بار برای بیماران قلبی تزریق شود، واکسن کرونا هم برای بیماران مبتلا به بیماری‌های نارسایی قلب واجب است.

افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی هستند به خصوص در نوع شدید، هنگام ابتلا به کرونا بیشتر در معرض خطر قرار دارند. بنابراین در اولین فرصت باید واکسن کرونا را دریافت کنند. البته بهتر است این دسته از

بیماران نکاتی را مد نظر داشته باشند.

۱) هیچ‌گونه محدودیتی برای تزریق واکسن کرونا به بیماران قلبی وجود ندارد حتی برای بیمارانی که نارسایی قلبی پیشرفته دارند. ۲) بیمارانی که تحت درمان با داروی وارفارین یا داروهای ضد انعقاد هستند باید احتیاط و در این زمینه با پزشک خود مشورت کنند.



آنتی کرونا