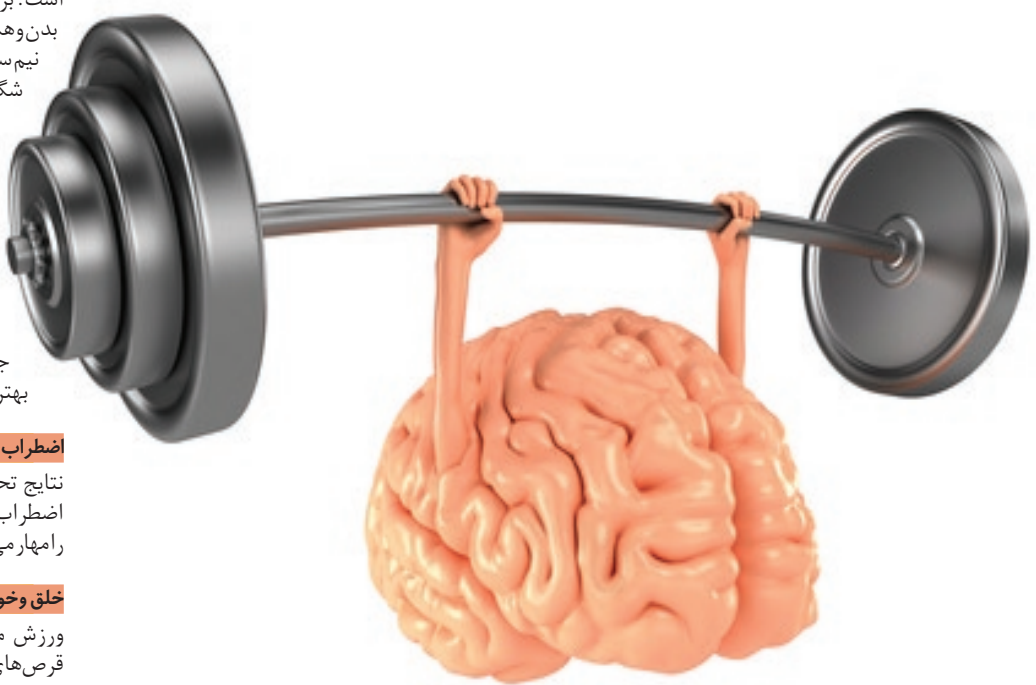


تورم و خشکی مفاصل بعد از خواب، از علایم ابتلا به بیماری رماتیسم است. معمولاً افرادی که رماتیسم مفصلی دارند، دچار کم خونی می شوند و بسیار ضعیف هستند. دکتر خسرو شایان روماتولوژیست در گفت و گو با ایسنا، درباره عوامل ابتلا به بیماری رماتیسم، اظهار کرد: رماتیسم بیماری است که مربوط به واکنش ایمنی بدن است و عوامل ابتلا به آن داخلی است. از آن جا که بیماری رماتیسم مربوط به اعضای داخلی بدن و اختلالات آن هاست، نمی توان پیشگیری خاصی کرد.

تاثیر باور نکردنی ورزش منظم روی مغز

مترجم: علیرضا – ورزش منظم برای بدن مفید است زیرا به سلامت قلب و عروق، عضلات، استخوان ها و سیستم تنفس کمک می کند. ورزش به ویژه زمانی که با تغذیه سالم همراه باشد، باعث کاهش وزن اضافه می شود و کمک می کند تا وزن ایده ال را حفظ کنید. اما آیا می دانستید که ورزش کردن برای سلامت مغز نیز مفید است؟



به نقل از سایت نیوزویک و به گفته محققان ، دو چرخه سواری، بدمیتون، شنا، صخره نوردی و پیاده روی تند، روندخون رسانی در مغز را تقویت می کند و همچنین با تولید برخی مواد شیمیایی در مغز برای ماده خاکستری بسیار مفید است. برای سالم و قوی نگه داشتن سیستم های مختلف بدن و همچنین مغز به طور منظم حداقل ۳ تا ۵ بار در هفته نیم ساعت ورزش کنید. در ادامه مطلب به برخی تاثیرات شگفت انگیز ورزش منظم روی مغز اشاره می شود.

در برابر استرس مقاوم تر می شود.

همه ما می دانیم که استرس زیاد سلامت ذهن و بدن را تهدید می کند. ورزش، از مغز در برابر اثرات منفی استرس محافظت می کند. اثرات مثبت ورزش،، نورون های آسیب دیده قسمت هایی از مغز که بیشترین آسیب را از استرس می بیند، کاهش می دهد و نورون های جدید ایجاد می شود. به همین دلیل است که ورزش بهترین راه مقابله با استرس است.

اضطراب را کاهش می دهد.

نتایج تحقیقات متعدد نشان می دهد، ورزش منظم با اضطراب مقابله می کند. ورزش های شدید اضطراب زانان را مهیا می کند.

خلق و خو را بهبود می دهد و افسردگی را کنترل می کند.

ورزش منظم افسردگی را کاهش می دهد و همان تاثیر قرص های ضد افسردگی را دارد.

حافظه را تقویت می کند.

نتایج بررسی ها نشان می دهد، ورزش منظم به مدت ۳۰ دقیقه، روند ذخیره سازی و فراخوانی اطلاعات مغزی را تسریع می بخشد. همچنین، بررسی های علمی نشان می دهد که ورزش های متوسط تا شدید برای حافظه طولانی مدت مفید است.

خطر بروز سکتة خاموش را کاهش می دهد.

سکتة خاموش نوعی سکتة است که با کاهش جریان خون، به قسمتی از مغز آسیب می رساند بدون این که علایم بیرونی نشان دهد. کارشناسان می گویند، ورزش منظم از جمله ورزش های هوازی خطر این سکتة را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

خواب آرام ایجاد می کند.

ورزش کردن حداقل چند ساعت قبل از خواب توصیه نمی شود زیرا آدرنالین موجود در خون باعث می شود دچار بی خوابی شوید. در حالی که ورزش کردن در وسط روز باصبح کمک می کند تا بهتر بخوابید. افرادی که از اختلال بی خوابی رنج می برند می توانند از ورزش کردن سود ببرند.

حمله میگرن را دور نگه می دارد.

آیا از ترس این که دچار حمله میگرن شوید، از ورزش کردن می پرهیزید؟ به شما توصیه می کنیم به ورزش های سبک روی بیاورید. اگر مبتلا به میگرن هستید، به ورزش کردن ادامه دهید زیرا نتایج بررسی ها نشان می دهد، دو چرخه سواری ۳ بار در هفته به مدت ۳ ماه تکرر حملات میگرن را کاهش می دهد.

بیشتر بدانیم اصلاح سبک زندگی، کلید پیشگیری از بیماری ها

جوامع و کشور مادر ۲۰ سال آینده خواهد بود. وی با بیان این که این بیماری ها محدود به سن و جنس خاصی نیست، افزود: امکان بروز این بیماری ها در همه افراد از خانم های خانه دار تا جراحان وجود دارد و حتی جزو گروه های شایع بیماری است اما با تغییر سبک زندگی و اصلاح رفتار می توان از بروز آن ها تا حد زیادی پیشگیری کرد.

برخلاف گذشته، امروزه بیماری های غیر واگیر بسیار شایع شده و یکی از معضلات ۲ دهه آینده است. محمد علی محسنی بندپی رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان بیان کرد: تصادفات، بیماری های قلبی، دیابت و سبک زندگی بدون تحرک، موجب شده است تا چاقی و ابتلا به بیماری ها بیشتر شود و با ادامه این روند، اختلالات غیر واگیر مهم ترین معضل

احتمال بروز میکروسفالی نوزادان آلوده به زیکا چند ماه پس از تولد

کودک

نوزادانی که به ویروس زیکا آلوده اند، ممکن است چند ماه پس از تولد دچار بیماری میکروسفالی شوند. به گزارش ایسنا، در بررسی مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا آمده است که ۱۳ نوزاد برزیلی آلوده به ویروس زیکا در هنگام تولد به میکروسفالی مبتلا نبودند اما پنج ماه پس از تولد رشد سر آنان روند طبیعی نداشته است. یافته های به دست آمده در این مطالعه زنگ خطری برای نوزادانی است که از مادران آلوده به ویروس زیکا متولد

شده اند اما در زمان تولد دچار مشکلی نبوده و ظاهر سالمی داشته اند. به گزارش خبرگزاری شینهوا، کارشناسان مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا می گویند: مبتلا نبودن این نوزادان به میکروسفالی در زمان تولد، در واقع خطر آلودگی آن ها به عفونت ناشی از زیکا و نارسایی های مغزی مرتبط با این ویروس را بر طرف نمی کند.

۲۵ درصد دیابتی ها کم بینا هستند

کافه سلامت

نتایج بررسی ها نشان می دهد که ۲۵ درصد از مبتلایان به دیابت در ایران، دچار کم بینایی هستند. به گزارش ایران، دکتر مهدی مدرس زاده اظهار کرد: مهم ترین قسمت چشم که از آن می توان به عنوان «مغز» چشم نام برد، شبکیه است؛ زیرا تصاویر از طریق عصب بینایی به مغز فرستاده می شود و اگر شبکیه آسیب ببیند، بینایی افراد با مشکل مواجه می شود. دکتر مهدی مدرس زاده از دیابت به عنوان مهم ترین علت بروز کم بینایی و نابینایی نام برد و افزود: با توجه به سرعت بالای سوخت و ساز در شبکیه، بیماری های عروقی بیشتر روی این قسمت چشم تاثیر می گذارد. وی با اشاره به اینکه اختلال در بینایی بین ۲۰ تا ۶۴ سالگی رخ می دهد، گفت: شایع ترین علت کم بینایی در این سن، دیابت است. فوق تخصص شبکیه با تاکید بر اینکه دیابت قابل پیشگیری و کنترل است، تصریح کرد: افراد مبتلا به دیابت با انجام فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی مناسب، علاوه بر اینکه دیابت را کنترل می کنند، می توانند از بروز اختلال در بینایی چشم خود جلوگیری کنند. مدرس زاده به وضعیت معالجه این دسته از افراد اشاره کرد و افزود: قند خون بالا باعث می شود مویرگ های شبکیه آسیب ببینند و در نتیجه «ورم شبکیه» رخ دهد که باعث کم شدن قدرت بینایی فرد می شود. وی گفت: در این وضعیت می توان با استفاده از اشعه لیزر و تزریق داروی چشمی، اختلال بینایی را کنترل و درمان کرد. مدرس زاده افزود: تشدید آثار دیابت در شبکیه به بسته شدن مویرگ های چشم منجر می شود و در نتیجه خون به شبکیه نمی رسد که در پی آن عروق غیر عادی در شبکیه ظاهر می شود؛ این عروق بافت های غیر عادی ایجاد می کند که باعث کشش شبکیه می شود و از جای خود جدا می کند. در این صورت، درمان باید با عمل جراحی انجام گیرد که البته بینایی فرد کامل نخواهد بود.

عوارض خوابیدن روی شکم

خوابیدن به روی شکم علاوه بر عوارض گوارشی و تنفسی، می تواند روی فرم صورت تاثیر منفی بگذارد و سبب پیدایش خطوط ناخواسته روی پوست شود.

نکاتی برای سردمزاجان

به گزارش تسنیم، سید جواد علوی کارشناس طب سنتی اظهار کرد: افراد سردمزاج بهتر است برنج را با زیره یا شوید طبخ کنند. وی ادامه داد: طبع گوشت گاو از گوشت گوسفند سردتر و خشک تر است و مصرف طولانی مدت آن خطر ابتلا به بیماری های ناشی از سودا را افزایش می دهد. علوی افزود: ماکارونی، پاستا و لازانیا از دیدگاه طب ایرانی، غذای غلیظ محسوب می شود و مصرف آن به افرادی که دچار افزایش غلظت یا چربی خون هستند یا افرادی که دچار ضعف هضم هستند، توصیه نمی شود.



گراتن سیب زمینی واسفناج

آشپزی من



مواد لازم

سیب زمینی - ۴ عدد
اسفناج پخته - ۲ لیوان
آرد - ۴ قاشق غذاخوری
شیر - ۲ لیوان
کره - ۵۰ گرم
پیاز - یک عدد
سیر - ۲ حبه
پنیر گودا رنده شده - به مقدار لازم

طرز تهیه

اسفناج پخته و خردشده داخل قابلمه ای بریزید و مقداری روغن اضافه کنید و تفت دهید تا آب اسفناج کشیده شود. سپس از روی حرارت بردارید. (برای پخت اسفناج آن را بدون آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد). سیروپیاز رنده شده و کره داخل ماهیتابه بریزید و تفت دهید تا نرم شود و شیر و آرد امخلوط کنید سپس به سیر و پیاز اضافه کنید و با حرارت متوسط هم بزنید تا سس کمی غلیظ شود. سیب زمینی ها را پوست بکنید و به صورت حلقه ای برش بزنید. ته ظرف پیرکس را چرب کنید و یک ردیف سیب زمینی حلقه شده داخل ظرف بچینید و روی آن مقداری سس سفید بریزید. روی سس مقداری اسفناج تفت خورده و پنیر رنده شده بریزید و پخش کنید. لایه بعدی را به همین صورت بریزید و در فر بادهای ۲۰۰ درجه سانتی گراد ۵۰-۶۰ دقیقه بگذارید تا گراتن آماده شود.



سلامت

درمان های خانگی افزایش کراتین

نفس، کمر درد، خارش پوست و ورم در کف پا و اطراف چشم ایجاد می کند. لازم است با مراجعه به پزشک علت اصلی بالا بودن کراتین در ادرار مشخص شود تا جلوی بروز مشکلات و آسیب دیدگی کلیه گرفته شود؛ اما در صورت افزایش کم کراتین می توان از چند درمان خانگی با (مشورت پزشک) استفاده کرد:

دمنوش کاکل ذرت که محر است.

افزایش مصرف آب طی روز.

مصرف روزی ۳-۲ فنجان چای سبز تا آنتی کسیدانی که با سموم مقابله و کراتین

را کنترل می کند، به بدن برسد.

مصرف چای بابونه که خاصیت آرام بخش دارد، می تواند برخی از علایم کراتین

بالا را از بین ببرد.

روزی یک فنجان آب داغ و یک قاشق چای خوری پودر در چین حل شده در آن را که

خاصیت کاهش دهنده کراتین دارد، مصرف کنید.



پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسکر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



از پله در خانه بالا می رفتم که زانویم صدا داد. پای من سفت شده و مفصل زانویم ورم کرده و دو برابر قبل شده است. هنوز به پزشک مراجعه نکرده ام لطفا راهنمایی ام کنید.

بدون معاینه کردن زانو، نمی توان جواب دقیقی به سوالتان داد. آنچه می توانم بگویم این است که صدا دادن زانو و متورم بودن آن نشان می دهد که دچار پارگی غضروفی استخوان درشت نی (استخوان پایین تر در مفصل زانو) شده اید. در افراد جوان زمانی که در حال ورزش هستند و به طور ناگهانی زانو پیچ می خورد، این آسیب رخ می دهد. با افزایش سن غضروف ضعیف تر می شود و در نتیجه پارگی آسان تر اتفاق می افتد. لازم است به پزشک مراجعه کنید تا معاینه دقیق انجام شود. در این میان به زانو خوب استراحت دهید. ترجیحاً زانو ها را در سطح بالاتر از باسن خود قرار دهید و به طور منظم از کمپرس یخ استفاده کنید تا ورم بخوابد.

چه مواردی می تواند باعث بزرگ تر بودن یکی از بیضه ها از دیگری باشد؟ آیا به بررسی پزشک نیاز است؟ در واقع هم اندازه بودن دقیق بیضه بسیار نادر است و معمولاً یکی از دیگری کمی بزرگ تر است اما نباید تفاوت زیادی بین این دو باشد. همچنین، پس از رشد کامل آن پس از نوجوانی، بیضه ها باید به همان اندازه باقی بماند. در صورتی که یکی در بزرگسالی بزرگ تر شود باید توسط پزشک بررسی شود. رایج ترین دلیل این اتفاق، تورم ورید های اطراف بیضه یا لوله های حمل اسپرم است. اما مهم است که با معاینه از نبود موردی خطرناک مانند تومور مطمئن شوید. پس هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کنید.

زنی ۸۰ ساله و سالم هستم و به طور منظم ورزش می کنم؛ با این حال در طول روز به مدت طولانی در حالت نشسته هستم. به تازگی نشیمنگاهم زخم شده است لطفا راهنمایی ام کنید.

متأسفانه با افزایش سن عضلات نازک تر می شود و این حالت شامل باسن نیز می شود. این به آن معناست که بافت کمتری بین استخوان های لگن و پوست وجود دارد و این می تواند باعث حساس شدن موضع شود که گاهی به زخم بستر تبدیل می شود. برای پیشگیری همیشه روی یک کوسن بسیار نرم بنشینید. ورزش های ویژه بازسازی مجدد عضلات باسن انجام دهید. ورزش پیلاتس زیر نظر مربی ورزشی، می تواند بسیار مفید واقع شود.

بدبینی به سلامت قلب آسیب می زند

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد که بدبین بودن سلامت قلب را به خطر می اندازد. به گزارش ایران اکنونومیست؛ یافته جدید محققان فنلاندی نشان می دهد خطر ناشی از بیماری قلبی در افراد بدبین در مقایسه با افراد خوش بین بیشتر است.

به گفته محققان، افرادی که به دلیل بیماری قلبی عروق کرونر جان خود را از دست دادند در مقایسه با دیگران نگرشی به مراتب بدبینانه تر داشتند. مطالعه محققان از سال ۲۰۰۲ بین حدود ۳۰۰۰ مرد و زن آغاز شد. تا دسامبر ۲۰۱۳ شمار افراد شرکت کننده به دلیل مرگ و موارد دیگر کاهش یافت. در پایان، شمار نهایی افراد در طول ۱۱ سال پیگیری شامل ۲۲۶۷ نفر بود که ۱۲۱ تن از آنها به دلیل بیماری قلبی عروق کرونر جان خود را از دست داده بودند و ۲۱۴۶ نفر زنده ماندند بودند.

دکتر میکو پانکالا، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: "اگر بدبین هستید و دارای برخی مشکلات سلامت نیز هستید باید مراقب سلامت روان خود باشید."