

زنان باردار سیستم ایمنی ضعیفی دارند به همین دلیل بیشتر دچار بیماری های ناشی از مصرف برخی مواد غذایی می شوند. اگر این مواد مضر یا آلوده باشد، ممکن است باعث سقط جنین یا زایمان زودرس شود. مینا مدرسی متخصص زنان و زایمان در گفت و گو با شاگه خبرنگاران جوان گفت: در دوران بارداری مصرف مواد غذایی حاوی جیوه، دروند رشد مغز جنین اختلال ایجاد می کند.

فشار درمانی پا، مختص کودکان

مترجم علیرضا- در درمان بیماری های مختلف نوزادان و کودکان از درد شکم گرفته تا یبوست، احتقان و آنفلوآنزا، می توانید از شیوه بازتاب شناسی استفاده کنید. البته، درمان و داروهای تجویز شده متخصصان اطفال بسیار مهم است و باید با دقت دنبال شود.
با این حال، داروهای تسکین دهنده خانگی، از جمله بازتاب شناسی (رفلکسولوژی) یا در کنار توصیه های پزشک می تواند بسیار مؤثر واقع شود. این روش در آرام کردن کودک بسیار مؤثر است. هر قسمت از کف پا مربوط به عضلات

و قسمت های خاص از بدن است. بازتاب شناسی با تاثیر تسکین دهنده و درمانی، حتی در میان بزرگسالان دارد. کافی است فشار آرامی به قسمت های خاصی از پا وارد کنید تا ناراحتی بر اثر احتقان و انسداد تسکین پیدا کند. این شیوه درمانی در کودکان به مراتب بیشتر از بزرگسالان جواب می دهد زیرا باطها و عضلات موجود در پای آنها هنوز به طور کامل رشد پیدا نکرده است. اما فشار آوردن کدام قسمت از پا برای چه ناراحتی مفید است؟

سر و دندان	سینوس	ریه ها	ناراحتی گوارشی و تنفسی
<div> <div>1</div> <div>Head and Teeth</div> </div> <div> </div> <p>نوک انگشتان پا با سر و دندان مرتبط است. ماساژ دادن این قسمت به ویژه هنگام دندان درآوردن کودک مفید است. به آرامی روی انگشتان پا فشار وارد کنید تا درد کودک تسکین پیدا کند.</p>	<div> <div>2</div> <div>Sinuses</div> </div> <div> </div> <p>مرکز انگشتان پا مربوط به سینوس کودک است. اعمال فشار به این نقطه کمک می کند آبریزش بینی یا گرفتگی آن تا حدی برطرف شود.</p>	<div> <div>3</div> <div>Lungs</div> </div> <div> </div> <p>درست در زیر انگشتان و روی برآمدگی پا، منطقه فشار مرتبط با ریه است که با فشار دادن آن احتقان نوزاد به دلیل سرماخوردگی کاهش می یابد. ماساژ دادن این نقطه فشار در کنار رعایت توصیه های متخصص اطفال می تواند بسیار مفید واقع شود.</p>	<div> <div>4</div> <div>Solar Plexus</div> </div> <div> </div> <p>درست در زیر برآمدگی پا نقطه شبکه خورشیدی قرار دارد که یک شبکه پیچیده از اعصاب واقع در شکم و پشت معده است. فشار دادن آرام این قسمت باعث رفع ناراحتی شکم، اسپاسم، سفتی و مشکلات تنفسی می شود.</p>
قسمت فوقانی شکم	قسمت تحتانی شکم	لگن	
<div> <div>5</div> <div>Upper Abdomen</div> </div> <div> </div> <p>مرکز کف پا، مرتبط با بالای شکم است. ماساژ دادن این ناحیه باعث باز شدن روده های مسدود شده می شود. مالش دادن آرام شکم باعث می شود تا شکم خوب کار کند.</p>	<div> <div>6</div> <div>Lower Abdomen</div> </div> <div> </div> <p>قسمت بالای پاشنه با قسمت پایین شکم ارتباط دارد. با فشار دادن این قسمت ناراحتی کودک بر اثر یبوست تسکین می یابد و روده بزرگ تحریک می شود.</p>	<div> <div>7</div> <div>Pelvis</div> </div> <div> </div> <p>پاشنه مربوط به منطقه لگن است. اگر شک دارید که کودک از ناراحتی شکم یا لگن رنج می برد، این قسمت را کمی فشار و به آرامی ماساژ دهید.</p>	<div> <div>1</div> <div>Head and Teeth</div> <div>2</div> <div>Sinuses</div> <div>3</div> <div>Lungs</div> <div>4</div> <div>Solar Plexus</div> <div>5</div> <div>Upper Abdomen</div> <div>6</div> <div>Lower Abdomen</div> <div>7</div> <div>Pelvis</div> </div> <div> </div>

روش های مناسب افزایش کلسترول خوب

کاهش وزن اضافه به افزایش میزان کلسترول خوب در بدن منجر می شود.
حتما با لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) و لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) که به ترتیب با نام کلسترول خوب و کلسترول بد شناخته می شود، آشنا هستید. به گزارش عصر ایران، عملکرد کلسترول خوب، انتقال کلسترول اضافی به کبد و جلوگیری از ساخت آن در جریان خون است. اما هنگامی که کلسترول بد انتقال کلسترول در سراسر بدن را انجام می دهد، امکان رسوب آن در دیواره شرایین وجود دارد و موجب سختی و تنگ شدن آن ها می شود. اگر میزان کلسترول خوب در بدنتان پایین و میزان کلسترول بد بالا باشد، به عنوان فردی با کلسترول بالا در نظر گرفته می شوید که این شرایط می تواند به تصلب شرایین، آنژین صدری (اغلب در قالب درد سینه تجربه می شود)، حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود. در ادامه با روش هایی که می تواند به افزایش میزان کلسترول خوب در بدن انسان کمک کند، بیشتر آشنا می شویم.

برنامه ورزشی

ورزش منظم در سبک زندگی سالم نقش کلیدی دارد. از طرفی با ورزش می توان میزان کلسترول خوب را افزایش داد. تمرینات هوازی (ایروبیک)، مانند دویدن، دوچرخه سواری و شنا به همراه تمرین با وزنه، راهکارهای خوبی برای افزایش میزان کلسترول خوب است.

کاهش وزن

کاهش حدود هفت درصد از وزن کلی بدن برای تغییر روند سوخت و ساز کافی است. در این میان، حفظ وزن متناسب و افزایش ثباتن دوبار وزن عامل کلیدی محسوب می شود. باید دانست چاقی شکمی – چربی که به جای باسن و ران ها، دور کمر جمع می شود – با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است و میزان کلسترول خوب را نیز کاهش می دهد.

ترک سیگار

سیگار کشیدن میزان کلسترول خوب را به روش های مختلف از جمله مهار سنتتر HDL، اختلال در روند پاکسازی و سوخت و ساز آن و کاهش می دهد. ترک سیگار به بازگشت سنتز و روند سوخت و ساز کلسترول خوب به میزان طبیعی خود کمک کند؛ از این رو، کلسترول خوب می تواند بار دیگر به بهترین شکل ممکن در بدن عمل کند.

مصرف ماهی

افزودن ماهی به رژیم غذایی، میزان کلسترول خوب را افزایش می دهد. اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی یافت می شود، می تواند به افزایش میزان کلسترول خوب کمک کند. مصرف ماهی به میزان دو وعده در هفته، از جمله ماهی سالمون یا تن، امگا-۳ مورد نیاز بدن را تأمین می کند. همچنین، شما می توانید با مصرف دانه کتان، آووکادو و گردو، اسیدهای چرب امگا-۳ مورد نیاز بدن خود را تأمین کنید.

ترک نوشیدنی های الکلی

مصرف نوشیدنی های الکلی میزان کلسترول خوب خون را کاهش می دهد. نوشیدن الکل به افزایش وزن، فشار خون بالا و افزایش گلیسیرید منجر می شود که بر سطوح کلسترول بدن تأثیر گذار است.

آشپزی من

طرز تهیه

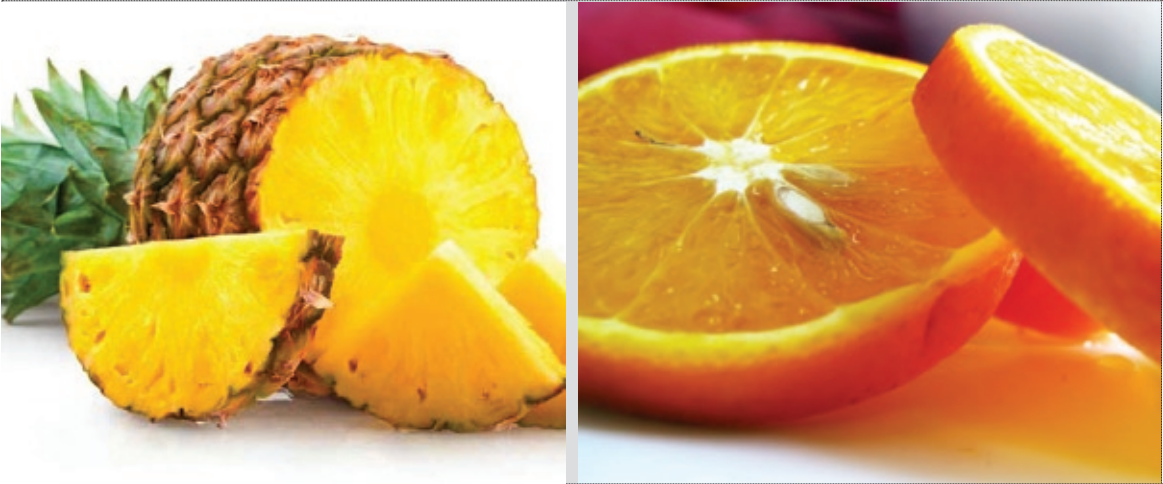
داخل ماهیتابه چند قاشق روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید سپس اسفناج، سیر و پیاز چه خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود آب اضافه اسفناج کشیده شود. داخل کاسه ای تخم مرغ ها، پنیر پارمیزان، شیر، نمک و فلفل را بریزید و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود سپس این مخلوط را روی اسفناج ها بریزید و پخش کنید. مقداری پنیر خامه ای روی کوکوی اسفناج بریزید، حرارت را ملایم کنید و اجازه دهید تخم مرغ خودش را بگیرد سپس برش بزنید و سرو کنید.

مواد لازم

برگ اسفناج خرد شده - ۴ لیوان
تخم مرغ - ۶ عدد
پیاز چه - ۲ عدد
شیر - ۲ حبه
پنیر پارمیزان رنده شده - یک چهارم لیوان
پنیر خامه ای - نصف پیمانه

سلامت

وارد شدن فشار بیش از حد به زانو، باعث درد زانو می شود. گاهی ساییدگی و پارگی تنها دلیل بروز این مشکل است. به نقل از سایت ام اس ان، اگر چه در زانو در پی افزایش سن به سراغ افراد می آید، اما به این معنا نیست که باید با این درد زندگی کنید. راه حل های ساده برای تسکین درد وجود دارد. نوشیدن یک لیوان مخلوط پرتقال، آناناس و دارچین در این زمینه بسیار مؤثر است. زیرا این مخلوط باعث کاهش التهاب و در پی آن تسکین درد می شود. از طرفی مصرف این مخلوط را با و تاندون ها را تقویت می کند. دارچین باعث بهبود گردش خون می شود، آب پرتقال حاوی ویتامین C است و باعث تقویت تاندون ها و رباط



شیوع نوعی سرماخوردگی با علائم گوارشی

نوعی سرماخوردگی با علائم گوارشی شامل اسهال و استفراغ در کشور طی هفته های اخیر شایع شده است. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مسعود مردانی فوق تخصص بیماری های عفونی با بیان این مطلب افزود: بیش از ۲۰۰ ویروس سرماخوردگی وجود دارد که بسته به شدت ویروس و ایمنی بدن بیمار، طیف متفاوتی از علائم بروز می کند. وی گفت: البته در شرایط کنونی کشور، ابتلا به نوعی آنفلوآنزا (H3N2) نیز شیوع یافته است اما خوشبختانه هنوز موردی از ابتلا به ویروس آنفلوآنزای (h1n1) که با علائم تب و دردهای عضلانی شدید همراه است و خطر جانی به همراه دارد، گزارش نشده است. دکتر مردانی با بیان این که علائمی شامل تب، لرز، اسهال، استفراغ و بی اشتها بی علائم ویروس H3N2 است گفت: بروز این علائم در کودکان با شدت بیشتری همراه است زیرا کودکان سابقه ابتلا به ویروس کمتری دارند و بدن آنها در برابر این ویروس واکنش های شدیدی نشان می دهد. وی افزود: مصرف آنتی بیوتیک در این بیماری هیچ ضرورتی ندارد و حتی علائم گوارشی همچون اسهال را تشدید می کند بنابراین از تجویز ناه جای آنتی بیوتیک در این گونه موارد پرهیز شود.

کافه سلامت

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف می شود.

دکتر سعید سعیداسماعیلی

پزشک و محقق طب اسلامی

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

سوال

جواب

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹۹