

ماموگرافی جزئیات بافت سینه را به وضوح نشان می دهد و این امر به تشخیص به موقع سرطان در مراحل اولیه کمک بسزایی می کند. به همین دلیل به خانم ها توصیه می شود بین ۴۰ تا ۷۰ سالگی حداقل هر دو سال یکبار تصویربرداری از بافت سینه را انجام دهند. معصومه گیتی رئیس کمیته تصویربرداری بیماری های زنان در این باره می گوید: انجام ماموگرافی به دختران جوان توصیه نمی شود زیرا در سنین جوانی و دوران باروری و تکثیر سلول ها، بافت سینه بسیار متراکم است و به همین دلیل ماموگرافی تصویر واضح و کاربردی نشان نخواهد داد.

مترجم- علیرضا: مصرف غذاها و مایعات به پر شدن مثانه منجر می شود. مثانه فقط حجم معینی را در خود نگه می دارد و زمانی که بیشتر از حد پر شود، به مغز علامت نیاز به دفع ارسال می کند. در صورت امتناع از دفع به موقع ادرار، شرایط رشد باکتری ها فراهم می شود و در نتیجه احتمال عفونت افزایش می یابد. در این مطلب به نقل از ام اس ان به چند پیامد نگه داشتن ادرار اشاره شده است.

❖ عفونت معده

نگه داشتن ادرار نه تنها باعث درد در قسمت تحتانی شکم می شود بلکه خطر ابتلا به عفونت معده را هم افزایش می دهد. زمانی که میکروب های موجود در ادرار از بدن خارج نمی شود، فرد دچار عفونت معده هم می شود.

۸ پیامد نگه داشتن ادرار

❖ عفونت مجرای ادراری

نگه داشتن ادرار برای مدت زمان طولانی، بدن را در معرض باکتری های مضر قرار می دهد و احتمال ابتلا به عفونت ادراری (UTI) یا عفونت مثانه را افزایش می دهد.

❖ درد هنگام دفع

نگه داشتن ادرار اگر به طور مدام تکرار شود باعث درد شدید هنگام دفع ادرار می شود.

❖ تب

نگه داشتن ادرار برای مدت طولانی، مانع دفع باکتری موجود در بدن می شود و این به نوبه خود باعث بروز تب خواهد شد.

❖ تورم مثانه و خطر بروز سرطان

هنگام مصرف آب مثانه به آرامی پر می شود و در صورت دفع نشدن مثانه متورم می شود. پیشگیری نکردن از تورم مثانه به سرطان مثانه منجر می شود.



❖ سنگ کلیه

آب به پاک سازی کلیه ها کمک می کند. اما زمانی که ادرار برای مدت طولانی نگه داشته شود، به طور جدی روی کلیه تاثیر می گذارد و به سنگ کلیه و درد منجر می شود.

❖ کیست

کیست کلیه نوعی التهاب است. این مشکل عمده ای است که بیشتر در زنان رخ می دهد.

❖ درد در قسمت تحتانی شکم

نگه داشتن طولانی مدت ادرار، در قسمت تحتانی شکم درد ایجاد می کند.



منع مصرف گل گاوزبان و چای نعناع در دوران بارداری

کافه سلامت
مصرف گل گاوزبان و چای نعناع برای دوران بارداری مضر است و می تواند مشکلات زیادی را به وجود آورد و به سقط جنین منجر شود. مرتضی صفوی متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس، درباره تغذیه در دوران بارداری، گفت: دوران بارداری به لحاظ این که دوفر همنژمان مواد غذایی دریافت می کنند، دوران بسیار حساسی است. بسیاری از دستورات غذایی در بین مردم رایج است که لازم است افراد حتما این دستورات را از زبان یک متخصص تغذیه بشنوند و به صورت خودسرانه ماده غذایی را مصرف یا حذف نکنند.

"خاک بازی" به درمان افسردگی کمک می کند

بیشتر بدانیم

دانشمندان دریافته اند که خاک تأثیر قابل توجهی بر سلامت جسم و روان و همچنین افزایش حس خوشحالی در انسان و درمان افسردگی دارد. به گزارش تسنیم، یکی از بازی هایی که از قدیم میان کودکان ایرانی رایج بوده "خاک بازی" است؛ دانشمندان دریافته اند که در خاک میکروب هایی وجود دارد که کار با آن باعث ایجاد خوشحالی و آسودگی ذهن می شود. هادی عبداللهی متخصص طب سنتی با اشاره به یافته های اخیر دانشمندان درباره خاصیت ضد افسردگی خاک گفت: دانشمندان

تأثیر کم خونی در ساییدن دندان ها

مروراید

حدود ۷۰ درصد از دندان فروچه کودکان در حین خواب، ناشی از استرس و اضطراب است و کودکانی که دندان فروچه دارند، مستعد بیش فعالی هستند. علی گرچی دندان پزشک در گفت و گو با فارس، درباره دندان فروچه اظهار کرد: دندان فروچه به ساییدن و فشار دادن دندان ها روی یکدیگر (در مواقعی که شخص عمل جویدن یا بلع را انجام نمی دهد) اطلاق می شود و شامل ساییدن دندان ها روی یکدیگر، بستن مداوم یا متناوب دندان های فک بالا و پایین، کوبیدن دندان ها روی یکدیگر و به هم ساییدن دندان های می شود و در ۱۵ تا ۳۳ درصد کودکان وجود دارد. وی افزود: این اختلال که از سه سالگی تا پایان عمر ممکن است دیده شود، آسیب های جبران ناپذیری به دندان ها وارد می کند. با این که علت اصلی دندان فروچه هنوز مشخص نشده است اما متخصصان به عوامل زیادی اشاره می کنند. یکی از علل آینه تنفسی حین خواب است. این افراد در خواب تنفس سختی دارند و خواب آنها معمولاً با خروپف شدید، خرف زدن در خواب و دندان فروچه همراه است. وی افزود: از دیگر علل دندان فروچه تنفس دهانی در حین خواب (مشکل تنفسی از بینی)، مصرف نوشابه، قهوه، شکلات و در مواردی هم بیماری های انگلی به ویژه کرمک، سوء تغذیه یا کم خونی فقر آهن است. به علاوه مصرف بعضی از داروها می تواند به دندان فروچه در حین خواب منجر شود.

خوراکی هایی که افتادگی پوست را برطرف می کند

بهداشت

نتایج تحقیقات نشان می دهد خوردن برخی خوراکی ها برای داشتن پوستی زیبا و بدون چین و چروک بسیار حیاتی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، یکی از دلایل

اصلی بروز پیری و افتادگی پوست، کاهش تولید کلاژن است. مولکول کلاژن در لایه درم پوست ساخته می شود و همزمان با افزایش سن میزان تولید آن کاهش می یابد و مشکلات پوستی را به همراه دارد. کلاژن عامل اصلی برای ایجاد خاصیت ارتجاعی پوست و محکم بودن آن است. برای جلوگیری از کاهش تولید این ماده حیاتی، می توان از کرم های ضد چین و چروک استفاده کرد که باعث افزایش تولید کلاژن می شود. در کنار داروهای شیمیایی می توان از خوراکی های طبیعی نیز استفاده کرد و با قرار دادن آنها در رژیم غذایی سطح سلامت بدن و پوست را افزایش داد. از جمله خوراکی های بسیار مفید برای صورت دانه های سویاست که مانع از شکسته شدن آنزیم های در پوست می شود که عامل چین و چروک پوست است. کارشناسان توصیه می کنند افراد خوراکی هایی مانند شیر سویا یا دانه سویا را حتما در رژیم غذایی شان قرار دهند. خوردن سبزی های با برگ سبز مانند اسفناج، کلم و کلم پیچ نیز می تواند باعث زیبایی و جوانی پوست صورت شود. در خوردن است در این سبزیجات نوعی آنتی اکسیدان به نام لوتئین وجود دارد که باعث آبرسانی به پوست و افزایش خاصیت ارتجاعی آن می شود و با چین و چروک مقابله می کند. لوبیا هم یکی دیگر از خوراکی های بسیار مفید برای داشتن پوستی زیباست. در لوبیا یک ماده ضدپیری به نام اسیدهای اورونیک وجود دارد و تنها مصرف ۲ قاشق از انواع لوبیا به صورت پخته برای زیبایی پوست توصیه می شود. میوه و دیگر سبزی های دارای رنگدانه های قرمز برای سلامت پوست بسیار مفید است؛ فلفل قرمز، چغندر، گوجه فرنگی تازه، سیب زمینی شیرین و هویج مواد مفیدی برای بدن دارد و حتی از برخی از آنها در ساخت کرم های ضد آفتاب استفاده می شود و اثر پخش بودن آنها برای جوانسازی پوست در مطالعات اثبات شده است. دانه کتان هم یک منبع عمده و غنی از اسیدهای امگا-۳ است و می تواند باعث تحریک سلول های پوستی و ساخت کلاژن و جوانسازی پوست شود. علاوه بر این، مصرف ماهی های چرب و نیز دانه های آجیل مانند گردو، بادام و فندق هم می تواند برای سلامت این عضومهم از بدن مفید باشد.

گل کلم کبابی

آشپزی من

مواد لازم

گل کلم خرد شده - یک عدد متوسط
روغن زیتون - دو قاشق غذاخوری
زردچوبه - یک قاشق چای خوری
نمک - یک قاشق چای خوری
فلفل سیاه - یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه

فراروی ۲۲۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. گل کلم های خردشده را داخل سینی فر بپزید، به طوری که کمی بین آن ها فاصله باشد. اگر لازم بود می توانید از دوسینی فر استفاده کنید. روغن زیتون، زردچوبه، نمک و فلفل را در ظرفی بپزید و با چنگال هم بزنید. سپس مایه را روی گل کلم ها بپزید. با چنگال یا با دست گل کلم ها را از پرو رو کنید تا کاملاً به مایه آغشته شود. سینی را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه داخل فری که از قبل گرم شده است قرار دهید. در اواسط پخت سینی را بچرخانید تا گل کلم های کسان برشته شود. این گل کلم های کبابی خوشمزه را با سس دلخواه میل کنید.



مزایا و روش های گرم کردن قبل از ورزش

سلامت

- پیشگیری از آسیب دیدگی در طول ورزش
- بهبود جریان و گردش خون بهتر
- آمادگی از نظر روانی



سونا خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می دهد

تازه ها

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد، حس آرامش و تمدد اعصاب هنگام استفاده از سونا،

می تواند به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک کند. به گزارش مهر، محققان طی مطالعه ۲۰ ساله با ارزیابی وضعیت ۲۰۰۰ مرد میانسال دریافتند مردانی که چهار تا هفت بار در هفته از سونا استفاده می کنند، نسبت به افرادی که یک بار در هفته حمام سونا می گیرند، ۶۶ درصد کمتر احتمال دارد که به آلزایمر مبتلا شوند. این مطالعه نشان داد که هرچه میزان استفاده از سونا بیشتر شود، احتمال ابتلا به آلزایمر کاهش می یابد. محققان در تحقیقات قبلی دریافته بودند که حمام سونای مکرر به طور قابل توجهی خطر ابتلا به مرگ ناگهانی قلبی، خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر و دیگر مشکلات قلبی و همچنین مرگ و میر کلی را کاهش می دهد. اثر سونا در احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر و دیگر اشکال زوال عقل در مطالعه ای بررسی وضعیت جسمی بیش از ۲۰۰۰ مرد میانسال که در بخش شرقی فنلاند زندگی می کردند، ارزیابی شد. این مطالعه نشان داد در میان افرادی که چهار تا هفت بار در هفته از سونا استفاده می کردند، خطر ابتلا به هر نوع زوال عقل، ۶۶ درصد خطر ابتلا به بیماری آلزایمر، ۶۵ درصد کمتر از کسانی بود که فقط یک بار در هفته از سونا استفاده می کردند.