

متوسط ابتلا به انواع سرطان در دنیا ۲۰۵ مرد و ۱۶۵ زن به ازای هر یکصد هزار نفر است که بر این اساس، میانگین ابتلا در ایران کمتر از متوسط جهانی است. به گزارش ایرنا، رئیس اداره سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: زندگی ناسالم و شرایط محیط از عوامل مهم شیوع سرطان است. در هر استانی که این عوامل افزایش یافته باشد، موارد ابتلا به سرطان هم بیشتر دیده می شود. وی با تاکید بر اهمیت افزایش تحرک بدنی، توصیه کرد که مردم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته داشته باشند.

فواید پیاده روی با پای برهنه در صبح زود



مترجم: علیرضا- همه ما می دانیم که پیاده روی برای حفظ سلامت بسیار مفید است. اما آیا می دانستید که راه رفتن روی چمن در اول صبح فواید بسیاری دارد؟ قدیمی ها همیشه می گفتند که راه رفتن با پای برهنه روی چمن سبز برای سلامت مفید است. امروز در این مطلب به نقل از سایت هلت نیوز به بررسی فواید این کار می پردازیم.

• **استخوان های سالم:** پیاده روی به استحکام استخوان ها منجر می شود در نتیجه از بروز بیماری هایی مانند آرتریต پیشگیری می کند. هنگامی که روی چمن راه می روید، با قرار گرفتن در معرض نور خورشید ویتامین D جذب می کنید که برای سلامت استخوان ها ضروری است.

• **انرژی دهنده:** اول صبح راه رفتن روی چمن، انرژی ایجاد می کند. کارشناسان می گویند افرادی که روی چمن در صبح راه می روند انرژی ضروری را از نور خورشید دریافت می کنند و در طول روز شادابی بیشتری دارند. این کار اعصاب و عضلات بدن را نیز در شرایط خوب نگه می دارد.

• **پاکسازی بدن:** کارشناسان می گویند زمانی که شما روی چمن پا برهنه راه می روید به میدان مغناطیسی زمین که به نوبه خود بر میدان الکتریکی و مغناطیسی بدن تأثیر می گذارد، متصل می شوید. این اتصال به خنثی کردن آثار منفی در بدن که باعث بروز بیماری های خاص می شود، کمک می کند و در نتیجه بدن پاکسازی می شود.

• **نقطه فشار در بدن را تحریک می کند:** چند نقطه فشار در پا وجود دارد. زمانی که این نقاط تحریک می شود، می تواند روی اندام های مختلف بدن تأثیر بگذارد. در نتیجه زمانی که شما صبح روی چمن راه می روید، این نقاط تحریک می شود.

• **ایجاد آرامش ذهنی:** فضای آرام و زیبایی صبح در آرامش ذهن و بدن موثر است و این امر باعث جوانسازی می شود. اشعه گرم خورشید و هوای تازه به فرد انرژی و آرامش می بخشد.

• **مفید برای چشم و بینایی:** پیاده روی با پای برهنه در صبح برای چشم و بینایی خواص بسیاری دارد. پا مناطقی دارد که با اعضای بدن در ارتباط است. راه رفتن بیشترین فشار را روی ۳ انگشت می آورد که این نقاط بر سلامت چشم تأثیر گذار است.

اثرات کاهش وزن سریع

پزشکی

بیش از ۹۰ درصد از افرادی که سنگ کیسه صفرا دارند، هیچ علامتی ندارند. کاهش یا افزایش ناگهانی وزن می تواند تا ۳۳ درصد افراد را مستعد این بیماری کند؛ بنابراین اگر در هفته بیش از ۶ کیلو گرم وزن کم کنید، ممکن است مستعد ابتلا به سنگ کیسه صفرا شوید.

معمولا افرادی که رژیم می گیرند، به خوردن سبزیجات خام روی می آورند و به دلیل کاهش ناگهانی وزن، در معرض خطر ابتلا به سنگ کیسه صفرا قرار می گیرند. از این رو شاید این باور در افراد ایجاد شود که خوردن سبزیجات خام باعث

بروز سنگ کیسه صفرا می شود. این در حالی است که به گزارش ایرنا مصرف سبزیجات خام باعث درد معده می شود اما در بروز مشکلات کیسه صفرا نقشی ندارد. حدود ۲۵ میلیون نفر از مردم آمریکا مبتلا به مشکلات گوارشی هستند که باعث بروز درد در قسمت فوقانی و راست معده می شود. در بسیاری از موارد کاهش وزن سریع نیز می تواند باعث ایجاد سنگ کیسه صفرا شود و از آنجا که این افراد معمولا برای کاهش وزن سریع به خوردن سبزیجات روی می آورند، در پی کاهش وزن ممکن است دچار سنگ کیسه صفرا شوند.

جویدن غذا مانع عفونت می شود

تغذیه

محققان دریافته اند، جویدن کافی مواد غذایی باعث آزاد شدن نوع خاصی سلول ایمنی در دهان می شود که مانعی حفاظتی در برابر عفونت های دهانی است. به گزارش ایرنا اگر چه نقش مواد مغذی در عملکرد صحیح سیستم ایمنی انکارناپذیر است، اما بر اساس یافته جدید یک گروه تحقیق انگلیسی و آمریکایی، عمل جویدن نیز در این زمینه نقش مهمی دارد. جویدن غذا از بدو کودک، باعث آزاد شدن سلول های ایمنی موسوم به Th۱۷ در دهان می شود. سلول های Th۱۷ بخشی از سیستم ایمنی را شکل می دهد که وجود آن برای حفاظت در برابر عفونت های باکتریایی و قارچی که معمولا در دهان یافت می شود، اهمیت دارد. بر این اساس، پژوهشگران دریافته اند که جویدن مواد غذایی می تواند باعث مصونیت در برابر بیماری شود؛ با این حال، آنها هشدار داده اند که افزایش تولید سلول های Th۱۷ دهان همیشه مفید نیست، تولید بیش از حد این سلول ها خطر پریودنتال یا بیماری های لثه را افزایش می دهد. همچنین آسیب فیزیولوژیکی ناشی از سایش می تواند عوارض بیماری لثه را تشدید کند.

راه مناسب برای رسیدن به وزن ایده آل

بیشتر بدانیم

خوردن سالاد همراه با مغز یا پروتئین بهترین راهکار برای دستیابی به وزن ایده آل است. سالاد را با افزودن مواد مختلف به بهترین گزینه برای وعده شام تبدیل کنید زیرا حجیم و در عین حال کم کالری است و می تواند شما را اسیر کند. **استفاده از مغز ها در سالاد** : با افزودن انواع مغز به سالاد، علاوه بر فیبر مقدار بسیار زیادی روی و املاح معدنی به بدن شما می رسد. این مواد غذایی بدن را به مدت طولانی سیر نگه می دارد.

افزودن پنیر به سالاد : استفاده از پروتئین در سالاد یکی دیگر از پیشنهاد هایی است که می تواند برای افرادی که محدودیت دریافت کربوهیدرات دارند، بسیار مفید باشد. باید توجه کرد که هر ۳۰ گرم پنیر در حدود یک واحد پروتئین است و نباید در خوردن آن زیاده روی شود.

افزودن میوه های خشک یا میوه های تازه به انواع سالاد : از آن جا که انواع میوه های خشک میزان قابل توجهی آب از دست داده است در صد املاح و ویتامین آن در واحد حجیم بالاتر است و کالری بالاتری دارد؛ همچنین علاوه بر طعم دهی، کالری زاست و انتخاب خوبی برای افرادی است که دچار کمبود ویتامین هستند.

افزودن تخم مرغ و انواع گوشت به سالاد : گوشت منبع ارزشمند پروتئین است. تخم مرغ نیز از ارزش غذایی بالایی برخوردار است و هر ۱۸ اسید آمینه ضروری را دارد. لذا استفاده از آن در انواع سالادهای می تواند نیاز بدن به انواع پروتئین را تأمین کند.

واکسن آنفلوآنزا در دوران بارداری خطر ابتلا به اوتیسم کودکان را افزایش نمی دهد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که هیچ ارتباطی بین تزریق واکسن آنفلوآنزا در دوران بارداری و افزایش خطر ابتلا به اختلالات اوتیسم (ASDs) در کودکان وجود ندارد. مطالعه ای از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۰ بین حدود ۱۹۶ هزار کودک که در هفته ۲۴ حاملگی به دنیا آمده بودند، انجام شد. در این گروه ۰/۷ درصد مادران به آنفلوآنزا مبتلا شده بودند و ۲۳ درصد واکسن آنفلوآنزا را تزریق کردند. در این بین ۱/۶ درصد کودکان به اوتیسم مبتلا شدند. محققان معتقدند هیچ ارتباطی بین افزایش خطر ابتلا به اوتیسم و تزریق واکسن در طول سه ماهه دوم و سوم بارداری وجود ندارد.

مترجم: اکرم خرامان- منبع واشنگتن دی سی

آشپزی من

مواد لازم

نان تست- ۶ عدد
کالباس مرغ یا گوشت چرخ کرده- یک پیمانه
پیازنده شده- یک عدد
پنیر چدار خرد شده- نصف پیمانه
کره- ۲ قاشق غذا خوری
روغن زیتون- یک قاشق غذا خوری
تخم مرغ- ۲ عدد
شیر- یک فنجان
نمک - کمی
فلفل قرمز و فلفل سیاه - کمی

طرز تهیه

اگر تمایل ندارید از کالباس مرغ استفاده کنید، می توانید از گوشت چرخ کرده و پیاز، کباب تابه ای های نازک و کوچک تهیه کنید. کناره های نان تست را برش بزنید. شیر، تخم مرغ، ادویه شامل فلفل قرمز و فلفل سیاه، روغن زیتون و نمک را داخل یک ظرف بریزید و خوب هم بزنید. وسط دو نان تست کالباس خرد شده و پنیر چدار بریزید و مثلثی شکل ببرید. نان تست برش داده شده را داخل مخلوط تخم مرغ هم زده شده، غوطه ور کنید. داخل یک ماهی تابه کره را آب کنید نان تست را داخل ماهی تابه بگذارید و دو طرف آن را سرخ کنید.

سلامت

افتادگی پوست را می توان به راحتی با انجام دادن چند حرکت مخصوص یوگا بر طرف کرد. به نقل از سایت هلت نیوز، صورت همانند قسمت های دیگر بدن دارای عضلات است که به ورزش نیاز دارد. اما چند حرکت صورت:

☞ بوسه به سقف

مزایا: این حرکت کمک می کند تا خط فک تقویت و مانع از افتادگی فک شود. چگونه آن را انجام دهید:



یوگای صورت؛ مبارزه با چین و چروک

ابتدا چند بار آرام سر را بچرخانید تا مرش عضلات گردن انجام گیرد. سپس سر خود را به سمت سقف قرار دهید و لب های خود را به سمت بالا بکشید انگار که قصد دارید به سقف بوسه بفرستید؛ سر را به سمت راست بچرخانید و حرکت کشش را تکرار کنید، سپس همان حرکت را برای سمت چپ انجام دهید. این حرکت را هر بار ۵ دفعه تکرار کنید.

☞ صورت شیر

مزایا: این حرکت درد سینوس را تسکین و گردش خون را بهبود می دهد. چگونه آن را انجام دهید: از طریق بینی نفس عمیق بکشید سپس دهان خود را باز نگه دارید در حالی که زبان خود را به سمت چانه تان دراز می کنید. چشمان خود را باز نگه دارید و از طریق دهان بازدم کنید، طوری که صدای 'ها' ایجاد شود. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

☞ ردایی زبان

مزایا: این حرکت فشار به فک را کاهش می دهد، گردن و گلو گونه ها را تقویت می کند.

چگونه آن را انجام دهید: زبان را از بیرون دور لب ها به شکل 'O' لاتین حرکت دهید. هنگام این حرکت ایرو را صاف نگه دارید و فک پایین نیز شل باشد. این حرکت را ۱۰ بار در هر سمت انجام دهید.



پرسش

و پاسخ

مهدی خواجری، متخصص گوش و حلق و بینی و رئیس انجمن گوش و حلق و بینی ایران
مطب مجازی فارس

سوال

آیا ترشح بیش از حد بزاق در کودکان نشانه بیماری خاصی است؟

ترشح زیاد بزاق ضرری ندارد بلکه می تواند به بلع و جویدن غذا به کودک کمک کند، بزاق دهان حاوی آنزیم آمیلاز است که سلامت دهان و دندان ها را حفظ می کند.

در مواقعی که بزاق دهان زیاد و آزار دهنده است، می توان با مصرف داروهایی این مشکل را بر طرف کرد و اگر درمان دارویی نتیجه بخش نبود، می توان با عمل جراحی تعداد غده های ترشح کننده بزاق دهان را کاهش داد.

سوال

درمان سرطان حنجره چیست؟

سرطان حنجره یکی از سرطان های شایع است که عامل اصلی آن استعمال سیگار، قلیان و دخانیات است. همچنین آلودگی هوا و مصرف الکل نیز باعث بروز این بیماری می شود؛ به طوری که مصرف الکل و دخانیات خطر ابتلا به سرطان حنجره را هفت برابر افزایش می دهد. اولین علامت این بیماری گرفتگی طولانی مدت صداست، اگر قسمت های بالای حنجره و زیر تارهای صوتی دچار این بیماری شود نشانه هایی مانند تغییر صدای فرد، درد و... را خواهد داشت. برای درمان این بیماری باید تشخیص به موقع انجام گیرد و با روش های رادیوتراپی و جراحی این بیماری را درمان کرد. اگر در مراحل اولیه بیماری جراحی انجام شود، نیازی به برداشتن حنجره نیست و بعد از بهبود یافتن فرد، صدای شخص هیچ تغییری نخواهد کرد.

سوال

زمانی که غذا مصرف می کنم غذا در ناحیه لوزه می ماند و باعث بروز بوی بد دهان می شود. برای درمان چه روشی را پیشنهاد می کنید؟

در واقع لوزه یک بافت لنفاوی است که در شبکه ای از بافت ها قرار گرفته است که نقش دفاعی دارد. با افزایش سن حجم این بافت کاهش پیدا می کند و شبکه ها در جای خود باقی می ماند و به صورت شیار دیده می شود. بزاق دهان قابلیت تمیز کردن این نواحی را ندارد و این شیار ها به محلی برای تجمع باکتری ها تبدیل می شود. وقتی این نواحی ملو از باکتری شود، بوی بد دهان احساس می شود و در آن زمان باید این نواحی توسط پزشک شست و شوده و تخلیه شود. اگر با مصرف دارو و شست و شو این نواحی خالی نشد باید با جراحی این مشکل را رفع کرد و جراحی آخرین راه برای درمان است.

علاقه



درد کمر و زانو به کف پا ربط دارد

تازه ها

به گزارش جام جم آنلاین، بروز مشکل در مچ پا کف پا می تواند باعث ایجاد مشکلات در قسمت های دیگر بدن شود. برای مثال کسی که در توزیع فشار در ناحیه کف پا مشکل دارد و مچ پا کف پایش را کج قرار می دهد، ممکن است موقع حرکت و فعالیت دچار اختلال در قسمت های دیگر مثل زانو و کمر شود. البته عکس این موضوع هم صدق می کند. برای مثال کسی که انحراف ستون فقرات دارد یا لگنش کج است یا کوتاهی یک اندام دارد، به طور طبیعی موقعی که می ایستد و راه می رود، به یکی از اندام هایش فشار بیشتری وارد می شود یعنی توزیع فشار در کف هر دو پا مساوی نیست. در این حالت فرد ممکن است دچار درد یا ناراحتی در یکی از مچ ها یا پا شود. همچنین کسی که دچار انحراف زانو است، یعنی زانوی پرانتری یا ضربدری دارد، معمولا همزمان با آن، در توزیع فشار در کف پا هم مشکل دارد.