

اگر قصد دارید صابون جامد بخرید، پیش از هر چیز نوع مصرف خود را مشخص کنید. برای مثال، در ترکیبات صابون های صورت، مواد نرم کننده بیشتری وجود دارد، در حالی که صابون های بدن، ممکن است چنین ویژگی نداشته باشد و اگر صابون بدن به صورت زده شود، احتمال ایجاد حساسیت وجود دارد. به گزارش همشهری، صابون هایی که در آنها، ترکیبات گیاهی به کار رفته است، برای خرید، گزینه بهتری محسوب می شود و می تواند به پوست، نرمی و لطافت ببخشد؛ البته این نوع صابون ها، معمولاً با قیمت بالاتری به فروش می رسد.

علت شایع تنگی نفس

مترجم: علیرضا – تنگی نفس بیماری نیست بلکه علامتی از یک بیماری است که در پی آن احساس تنگی در سینه به وجود می آید. البته مشکلات خفیف تنفسی که هنگام انجام دادن



نکات مهمی درباره بهداشت خواب کودکان و بزرگسالان

طب سنتی یکی از علل شیوع بیماری های التهابی، خواب و دیر خوابیدن است؛ از طرفی یکی از عوامل مهم رشد کودکان رعایت ساعت خواب است و به کودکانی که اختلال رشد دارند، توصیه می شود ساعت ۹ شب بخوابند. سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی، در گفت و گو با تسنیم درباره ساعت خواب طبیعی افراد اظهار کرد: بسیاری از پزشکان بزرگ ایرانی معتقدند افراد برای حفظ تندرستی شان، باید ساعت ۹ شب به رختخواب بروند و برای انجام کارها و فعالیت هایشان قبل از طلوع آفتاب برخیزند. **کسالت و خستگی به دلیل خواب پس از طلوع آفتاب** در خور ذکر است هورمون رشد که یکی از مهم ترین عوامل افزایش قد به شمار

اصول صحیح میوه خوردن در طب سنتی

طب سنتی خوردن چند نوع میوه با هم باعث کاهش جذب مواد مغذی و مفید میوه ها می شود. محمد انصاری پور، دستیار تخصصی طب سنتی ایران اصول صحیح میوه خوردن را از دیدگاه طب سنتی تشریح کرد و گفت: باید از خوردن میوه های متنوع در یک وعده پرهیز کرد زیرا این امر در بعضی شرایط باعث نفخ و درد معده می شود. به گزارش تسنیم، صحت بدن به سلامت معده وابسته است و از نظر طب سنتی عامل سلامتی فقط خوب و درست خوردن نیست و عوامل دیگری هم نقش دارد. غذا و نحوه خوردن یکی از مهم ترین آن ها است؛ پرهیز از خوردن غذاهای متنوع در یک وعده غذایی یکی از نکات مهم در اصول خوردن غذاست چرا که خوراکی های مختلف سرعت هضم متفاوتی دارد. این دستیار تخصصی طب سنتی ایران افزود: برخی مواد غذایی زود هضم است مانند نانی که از گندم خوب تهیه شده باشد؛ زرده تخم مرغ عسلی، گوشت بال پرندگان و برخی غذاها مانند ماکارونی، کله پاچه، حلیم، ماهی سرخ شده و انواع غذاهایی که با گوشت گاو و گوساله تهیه می شود، دیر هضم است. انصاری پور گفت: از بُعد سرعت جذب (سرعت نزول)، انواع میوه ها هم به زود جذب (سریع النزول) و دیر جذب (بطئی النزول) تقسیم می شود. میوه هایی مانند توت شیرین و خربزه از میوه های زود جذب و میوه هایی مانند به، سیب و هلو از میوه های دیر جذب محسوب می شود. وی گفت: خوردن سیب به مقدار کم (نه به مقدار زیاد) پس از غذا، مقوی معده است و به هضم غذا کمک می کند؛ میوه «به» پس از غذا، مقوی معده و ملین است اما خوردن به پیش از غذا، باعث یبوست می شود؛ خوردن برخی میوه ها مانند موز و خربزه در صبح و به صورت ناشتا مضر است.

کدو؛ سلطان سبزی ها

گیاهان کدو سبز منبع خوب ویتامین C، منیزیم، پتاسیم، مس و فیتیر شناخته می شود. عباس لطفی، پژوهشگر طب سنتی، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران با بیان این که کدو حاوی پتاسیم، آهن، منیزیم و کالری است، گفت تا کاروتن موجود در کدو از فعالیت رادیکال های آزاد در بدن جلوگیری می کند. وی با بیان این که بتا کاروتن کدو سرشار از ویتامین A است، اظهار کرد: مصرف این سری باعث کاهش بیماری هایی همچون عفونت مثانه، یبوست، چاقی، دیابت، چربی خون و بیماری های قلبی و عروقی می شود. این پژوهشگر طب سنتی با اشاره به این که مبتلایان به بیماری های کلیوی باید از خوردن کدو خودداری کنند، تصریح کرد: مصرف ویتامین A و E خطر بروز سرطان پروستات را کاهش می دهد، مصرف روغن تخم کدو از انسداد عروق خونی جلوگیری می کند.

وی افزود: همچنین کدو حلوایی خلط آور، ادرار آور و تب بر است و از آن می توان به عنوان نرم کننده استفاده کرد، به این صورت که آن را بپزید و سپس با آن صورت را ماساژ دهید.



ورزش های ایروبیک به وجود می آید، نگران کننده نیست و به طور کلی مشکل محسوب نمی شود. به نقل از سایت نیوزویک، تنگی نفس می تواند علل متفاوتی داشته باشد از جمله مشکلات

تنفسی و سیستم قلبی عروقی. حملات مکرر و ناگهانی تنگی نفس می تواند نشانه مشکل جدی باشد که به درمان نیاز دارد از جمله تغییر شیوه زندگی و کاهش استرس.

آمفیژم این مشکل (گشادشدن کیسه های هوایی و از بین رفتن خاصیت ارتجاعی) در افراد سیگاری و افرادی که به طور مکرر در معرض ماده محرک قرار می گیرند مشاهده می شود. با از بین رفتن کیسه هوایی کوچک در ریه، میزان اکسیژن در جریان خون کاهش پیدا می کند.

برونشیت مزمن همانند آمفیژم، برونشیت مزمن (التهاب دیواره برونش یا نایژه ها) یک بیماری مزمن انسدادی ریه است که علاوه بر تنگی نفس، فرد دچار خس خس سینه، سرفه و درد سینه (به دلیل التهاب و تنگی لوله برونش که هوا را به ریه ها می برد) می شود. یکی از شایع ترین علل این بیماری عفونت ویروسی لوله تنفسی فوقانی است.

پنوموتوراکس پنوموتوراکس، به معنی روی هم افتادگی قسمتی از ریه یا نفوذ هوا بین دولا یه پرده جنب است که مانع از باز شدن کامل ریه می شود. این مشکل می تواند بر اثر تروما یا بیماری سیستم تنفسی به وجود بیاید. درمان نیز بر حسب شدت بیماری انجام می گیرد.

ادم ریوی

ادم ریوی به علت تجمع مایع غیر طبیعی در داخل کیسه هوایی ریه و بافت بینابینی ریه ها به وجود می آید، به طور معمول بیماری قلبی عروقی مانند نارسایی قلبی یا کار دیومیوپاتی، ذات الریه، سندروم حاد تنفسی و استنشاق دود نیز می تواند باعث ادم ریوی شود.

سرطان ریه

مهم ترین عامل خطر این بیماری کشنده استعمال دخانیات است. مسئله مهم در مورد این بیماری این است که به راحتی ردیابی نمی شود. عمل جراحی، شیمی درمانی و پرتودرمانی از رایج ترین درمان های این بیماری است.

ذات الریه

این بیماری عفونت دریک یا هر دوره به اثر باکتری، ویروس ها یا قارچ است. ذات الریه باعث التهاب و پر شدن کیسه های هوایی در ریه همراه با چرک می شود در نتیجه نفس کشیدن را برای بیمار دشوار می کند. درمان این بیماری به نوع و شدت آن بستگی دارد.

آمبولی ریوی

هنگامی که خون در یکی از رگ های خونی ریه لخته شود، انسداد ریوی به همان آمبولی ریوی رخ می دهد.

نارسایی احتقانی قلب

این بیماری مزمن، یک سندروم بالینی شامل کاهش قدرت پمپاژ خون به قسمت های مختلف بدن است. علل نارسایی احتقانی قلبی متعدد است از جمله فشار خون بالا و مشکلات دریچه قلب. علاوه بر کمبود هوا، علائم دیگر این بیماری، خستگی مفرط، بالا رفتن وزن و تکرر ادرار هنگام شب است.

فواید خواب مختصر بعد از حمام

در طب سنتی، خواب مختصر بعد از حمام توصیه شده است.

افراد تا حد امکان از طاقباز خوابیدن پرهیزند

افراد تا حد امکان از طاقباز خوابیدن پرهیزند چون موجب ایجاد خلط ته حلق می شود و احتمال انسداد تنفس، سکته، خواب بد و احساس بختک افزایش می یابد.

علوی یادآور شد: افراد هنگام خواب، چند دقیقه به پهلو ی راست بخوابند تا مواد غذایی داخل معده به سمت قعر معده جا به جا یار درآورده شود و پس از این چند دقیقه، به پهلو ی چپ بگردند و در همان حال به خواب بروند.

کیک چای سبز

آشپزی من

مواد لازم

تخم مرغ- ۲ عدد
آرد- یک فنجان
شکر- سه و نیم فنجان
کره- نصف فنجان
پودر چای سبز- یک قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر- نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه

ابتدا فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. کره را در کاسه ای بپندازید و آن قدر هم بزنید تا نرم شود. سپس شکر را اضافه کنید. تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه کنید و هم بزنید. آرد، پودر چای سبز و بیکنینگ پودر را در کاسه ای با هم الک کنید. سپس ترکیب آردی را به مایه تخم مرغی اضافه کنید. کف یک قالب را با کمی کره چرب کنید. سپس خمیر را داخل قالب بریزید. قالب را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه داخل فر که از قبل گرم شده است قرار دهید. یک خلال دندان داخل کیک فرو کنید، اگر تمیز بیرون آمد یعنی کیک آماده است.

سلامت

ورزش های متفاوتی وجود دارد که هر چند همه آن ها سلامت کلی را تضمین می کند اما هر یک ویژگی و مزیت خاص خود را دارد.

به نقل از سایت ام اس ان، کارشناسان توصیه می کنند قبل از انتخاب هر نوع ورزش، سبک زندگی، وزن و هدف خود را از ورزش کردن در نظر بگیرید و سپس گزینه مناسب را انتخاب کنید.

*** قدرت:** اگر هدف عضله سازی و افزایش قدرت است، هیچ ورزشی بهتر از بلند کردن وزنه نیست. اما قبل از رو آوردن به این نوع ورزش، عضویک باشگاه ورزشی شوید و زیر نظر مربی با تجربه حرکت ها را انجام دهید. همچنین، بهتر است بادر نظر گرفتن وضعیت جسمی فعلی و سستان درباره این ورزش با پزشک مشورت کنید.

*** انعطاف پذیری:** برای انعطاف پذیری و سالم نگه داشتن بدن به یوگا و ژیمناستیک روی بیاورید. با انجام این ورزش ها، می توان به تناسب اندام دست یافت. در واقع



چگونه ورزش مناسبی انتخاب کنیم؟

چنین فعالیتی شکل کلی بدن را بهبود می دهد.

*** استقامت:** اگر هدف افزایش دادن سطح انرژی و به حداکثر رساندن قدرت استقامتی است، به دوچرخه سواری یا دوپیه رازید تا علاوه بر بالا بردن میزان انرژی، وضعیت تنفسی تان نیز بهبود پیدا کند.

*** سرعتی:** ورزش هایی مانند تنیس، کریکت، بسکتبال و کوهنوردی، باعث حفظ

تناسب اندام، افزایش سرعت عمل و تمرکز می شود.

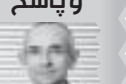
*** ورزش های گروهی:** اگر می خواهید در کنار تناسب اندام، جسم و ذهنتان نیز تقویت شود عضو گروه ورزشی مانند فوتبال شوید. این فعالیت مهارت های گروهی را نیز افزایش می دهد.

*** سلامت کلی:** شناورزش خوبی است که به تقویت کل بدن، افزایش استقامت و سوزاندن کالری نیز کمک می کند.



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.



پسر ۱۲ ساله ام از درد مچ دست و آرنج شکایت دارد. از آن جا که فکر نمی کنم او آسیب دیده باشد، آیا می توان احتمال ابتلا به آرتریت را در این سن کم داد؟

آرتریت، اصطلاحی پزشکی است که به التهاب مفاصل اطلاق می شود. التهاب اغلب در ایجاد می کند. توصیه می کنم کودک را نزد متخصص اطفال ببرید تا موضوع بهتر بررسی شود. متأسفانه کودکان هم ممکن است به ورم مفاصل دچار شوند. البته این آرتریت از آرتریت بزرگسالان متفاوت است. آرتریت که در اغلب موارد در سن پیری بروز می کند (استئوآرتریت) با نوعی ساییدگی مفاصل همراه است.

کودکان دچار این بیماری نمی شوند مگر این که آسیب خاص ببینند یا دچار تغییر در شکل بدن شوند که باعث ناهنجاری در عملکرد مفاصل می شود. اما علل التهاب مفصل یا آرتریت در کودکان متعدد است. به عنوان مثال، در بیماری خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید، سیستم ایمنی بدن به طور تصادفی به مفاصل حمله ور می شود. این یک نوع آرتریت روماتوئید نوجوانان است که اغلب با تب شدید رخ می دهد. علل دیگری نیز وجود دارد که باید بررسی شود چرا که اگر التهاب مفاصل وجود داشته باشد، آسیب بلندمدتی به همراه خواهد داشت.

۴۵ سال دارم و یک سال است که دچار خونریزی شدید قاعدگی شده ام؛ این ماه خونریزی شدید تر شده است و در این ایام با صبحانه ۲ عدد قرص آهن خورده ام لطفاً راهنمایی ام کنید.

خونریزی قاعدگی شدید در زنان شایع است و می تواند به علت تغییراتی در دیواره رحم، مشکلاتی از جمله فیبروم و مشکلات خونریزی سیستمیک به دلیل پایین بودن پلاکت یا فاکتورهای خونی باشد. در موارد نادر، خونریزی می تواند اولین نشانه سرطان رحم هم باشد. خونریزی که باعث ایجاد خستگی شود به حدی که قادر نباشد از رختخواب بلند شوید یک مشکل بسیار جدی است. در این شرایط احتمال پایین بودن گلبول خون وجود دارد و فرد دچار کاهش فشار خون می شود. با مراجعه به پزشک، دارو برای متوقف کردن خونریزی و سونوگرافی برای مشخص شدن علت خونریزی تجویز می شود.

افزایش خطر ابتلا به

سندروم متابولیک با

مصرف نودل های فوری

تغذیه

نتایج یک مطالعه نشان داد، خطر بروز سندروم متابولیک در داوطلبانی

که دو بار در هفته از نودل های فوری در برنامه غذایی شان مصرف می کردند، ۶۸ درصد افزایش یافت. این افراد دارای علایمی مانند فشار خون بالا، HDL پایین، تری گلیسرید بالا و چاقی بودند. گفتنی است، این علائم در افزایش خطر ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی- عروقی نیز نقش دارد.

نودل های فوری علاوه بر مواد افزودنی، حاوی روغن پالم، آرد گندم، نمک، شکر، ادویه و منوسدیم گلوتامات است. این نودل ها به دلیل داشتن ترکیبات مصنوعی، کربوهیدرات های تصفیه شده، فروکتوز و شکر، ارزش غذایی چندانی ندارد و حاوی فیبر و مواد مغذی کمی است.

به گزارش خبرآنلاین، مصرف مداوم نودل های فوری فرد را در طولانی مدت در معرض ابتلا به بیماری های مزمن، افزایش وزن، مقاومت در برابر انسولین، التهابات مزمن و بسیاری مشکلات دیگر قرار خواهد داد.