

چربی شکمی که به مشکلی شایع تبدیل شده است، نه تنها زیبایی را تحت تاثیر قرار می دهد، بلکه خطر فشار خون بالا، دیابت و بیماری کبد چرب را افزایش می دهد. افراد بسیاری برای سوزاندن چربی های شکم به رژیم های غذایی چربی سوزی می آورند، اما این کار به تنهایی موثر نیست. بهترین راه برای سوزاندن چربی شکم، انتخاب مناسب مواد غذایی و ورزش منظم است.

۷ دلیل که سرماخوردگی شما درمان نمی شود

مترجم، علیرضا - سرماخوردگی در برخی از افراد برای تمام طول عمر باقی می ماند! سرماخوردگی گاه درد و ناراحتی زیادی برای بیمار ایجاد می کند و مانع انجام دادن کارهای معمولی و روزانه می شود. سرماخوردگی و آنفلوآنزا در پی عفونت باکتریایی یا ویروسی رخ می دهد که از طریق هوا، آب، غذا و... پخش می شود. ضعف سیستم ایمنی، فرد را بیشتر مستعد ابتلا به آنفلوآنزا و ویروسی و سرماخوردگی می کند. به نقل از هلت نیوز، برخی از علایم شایع آنفلوآنزا شامل تب، سردرد، سرفه، خستگی، گلودرد، اسهال و استفراغ است. در ادامه مطلب به ۷ دلیل درمان نشدن سرماخوردگی اشاره می شود.

استرس

استرس، هورمونی به نام کورتیزول در بدن آزاد می کند. این هورمون سیستم ایمنی بدن را ضعیف می کند و در نتیجه روند بهبود سرماخوردگی کندتر می شود.

سیگار کشیدن:

سیگار کشیدن تراکم مخاط را در بینی بدتر می کند. در نتیجه سرماخوردگی دیرتر در مان می شود.

اسپری ضد احتقان:

استفاده بیش از حد از اسپری ضد احتقان التهاب دستگاه تنفسی را تشدید می کند و در نتیجه دوره بیماری طولانی تر می شود.

ورزش بیش از حد:

شکی نیست ورزش برای سلامت بدن مفید است؛ اما افراد را آن به ویژه هنگامی که سرما خورده اید می تواند سیستم ایمنی بدن



آیا آنژیو مانع سکنه می شود؟

کافه سلامت

حمله قلبی وقتی اتفاق می افتد که مسیر جریان خون به قلب به طور کامل مسدود شده باشد.

از این رو، در اولین ساعات بروز علائم حملات قلبی اقداماتی چون آنژیوپلاستی در باز کردن شریان های مسدود شده بیشترین تأثیر را دارد. به گزارش ایران اکونومیست؛ دکتر بابک حیدری اقدم ، فلو شپ آنژیوگرافی و آنژیوپلاستی گفت: آنژیوگرافی بهترین روش تشخیص گرفتگی عروق قلب و همچنین بهترین راه برای رفع عارضه انسداد و رسوب کرونر قلبی است

پیامدهای خوردن چند غذا در یک وعده

طب سنتی

برهم خوری (خوردن غذاهای مختلف در یک وعده غذایی و مخلفات با غذا) از عوامل اصلی چاقی است.

سید جواد علوی در گفت وگو با تسنیم با بیان این که در یک وعده نباید غذاهای مختلف خورده شود، اظهار کرد: مواد غذایی مختلف از نظر کیفیت و ویژگی ها با هم متفاوت است. وی افزود: وقتی دویا چند غذای مختلف با هم خورده شود، معده و دستگاه گوارش نمی تواند همه آنها را کامل هضم کند و در نتیجه فساد هضم رخ می دهد، این موضوع در باره مصرف همزمان مواد غذایی خام و پخته نیز صدق می کند. این کار شناس طب سنتی تصریح کرد: وقتی مواد تشکیل دهنده یک خورش یا آش با دستورات مشخص کنار هم پخته می شود در واقع هضم آنها به هم نزدیک می شود اما وقتی مثلا در یک وعده ماکارونی و خورش قورمه سبزی با هم خورده شود، در هضم آن اختلال ایجاد می شود. وی افزود: بیوست، عدم تعریق کافی و اشکال دیگری از تجمع مواد نا سالم در بدن نیز در برخی افراد از علل اصلی چاقی است. معمولاً در مراحل اولیه پزشک متخصص طب ایرانی برای این افراد، روش هایی را برای ایجاد لینت مزاج، افزایش تعریق یا روش های پاکسازی مانند حقنه و قی توصیه می کند.

آب سیب، درمان استفراغ کودکان

بیشتر بدانیم

«آب سیب» هم تأمین کننده آب و الکترولیت است و هم مقوی معده و بندآورنده استفراغ و اسهال.

به گزارش تسنیم، محمدعلی زارعیان عضو انجمن علمی طب سنتی ایران در باره روش های درمان اسهال و استفراغ کودکان از منظر طب سنتی گفت: در زمان اسهال و استفراغ، سیستم هوشمند بدن غذا و مایعات را در دستگاه گوارش نگه نمی دارد؛ در این مواقع تنها نگرانی، کاهش آب و الکترولیت های بدن (به اصطلاح طب سنتی رطوبت های اصلی بدن) است. زارعیان ادامه داد: به دلیل استفراغ یا اسهال مختصر نباید تمام خروجی های بدن را با روی آوردن به دارو ها مسدود کرد. به تجربه ثابت شده است که بسیاری از کودکان از اسهال و استفراغ مختصر به عنوان پاسخ طبیعی بدن به مواد آزاردهنده دستگاه گوارش، نفع می برند.

این عضو انجمن علمی طب سنتی تصریح کرد: در مطالعات نیز ثابت شده است که مصرف آب سیب می تواند در مرحله حاد کالری بیشتری نسبت به آب و مایعات حاوی الکترولیت به بدن برساند؛ از طرفی کودکان نیز بیشتر تمایل به مصرف آب سیب دارند. البته به این شرط که مصرف مداوم آب میوه ها خود دلیل اسهال نبوده باشد.

بعضی از والدین به محض بند آمدن اسهال و استفراغ به ویژه استفراغ، کودک را مجبور به غذا خوردن به حجم زیاد می کنند، این در حالی است که هم مطالعات جدید و هم توصیه های طب سنتی بر این نکته اتفاق نظر دارد که معده بعد از بیماری دوره ای از ضعف را طی می کند. بنابراین لازم است غذاهای سبک تر و کم حجم مصرف شود.



ورزش، اسکن و سی تی آنژیو را انجام دهد و اگر در این آزمایش ها نکته منفی وجود داشت سپس آنژیوگرافی را انجام می دهیم .

وی در پاسخ به این سوال که آیا آنژیوگرافی می تواند جلوی سکنه را بگیرد، گفت: بله آنژیو می تواند در جلوگیری از سکنه نقش مهمی داشته باشد. خیلی از بیماران می پندارند که عمل آنژیو در دنا ک و مشکل است. اصلا اینگونه نیست و بیماران تنها درد سوزن بی حسی را باید کمی تحمل کنند. ۹۰ درصد از

کیک پرتقالی بدون فر

آشپزی من

مواد لازم

آرد- ۲ لیوان
شکر- یک لیوان
آب پرتقال - یک لیوان
وانیل - یک هشتم قاشق چای خوری

طرز تهیه

۲ عدد تخم مرغ را با شکر خوب هم بزنید. آب پرتقال و وانیل را اضافه کنید و هم بزنید و بعد مخلوط آرد و بکینگ پودر را از الک رد و به مواد اضافه کنید. آرد را یک جانریزید و کم کم اضافه کنید. روغن را در حدی داغ کنید که قابلمه داغ نشود. خمیر را بریزید و در قابلمه را کپ کنید. بهتر است که دم کنی بگذارید که حسابی داغ بماند و بخار آن بیرون نیاید. در آن را باز نکنید. حرارت را کم کنید در حدی که برنج ادم می کنید. بعد از نیم ساعت در آن را نیمه باز کنید و با چنگال تست کنید. اگر روی کیک گرفته بود یک سینی یا در قابلمه را چرب کنید و کیک را بر گردانید تا طرف دیگرش هم پخته شود.

سلامت

کارشناسان تغذیه توصیه می کنند با گنجاندن برخی سرکه ها در رژیم غذایی خود، از خواص متعدد آن بهره مند شوید. به گزارش مهر، محققان معتقدند برخی از انواع سرکه ها خواص متعددی دارد که در ادامه به آنها اشاره می شود.

سرکه سیب

به گفته کارشناسان سرکه سیب موجب درخشانی دندان ها می شود. به گفته محققان، pH موجود در سرکه سیب می تواند به از بین رفتن لکه های روی



خواص سرکه ها؛ از کاهش وزن تا سفید کردن دندان ها

دندان ها کمک کند؛ هر چند مسواک زدن بیش از اندازه با آن هم می تواند موجب ساییده شدن دندان ها شود. محققان توصیه می کنند قبل از مسواک زدن به مدت یک دقیقه دندان ها را با سرکه سیب مسواک کنید و بعد با آب بشویید. سپس دندان ها را با خمیر دندان بدون فلوراید مسواک بزنید. به گفته کارل جانسون، استاد تغذیه دانشگاه ایالتی آریزونا، سرکه سیب موجب کاهش وزن می شود و روند آن را تسریع می کند. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که اسیداستیک موجود در سرکه سوخت و ساز چربی را افزایش می دهد. سرکه سیب نه تنها به کاهش چربی دور کمر کمک می کند، بلکه می تواند قند خون را تنظیم کند. انجمن دیابت آمریکا به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ توصیه می کند اگر سطح قند خورشان به هنگام ناشتا پایین است، قبل از رفتن به رختخواب سرکه سیب بخورند.

سرکه پاپایامیک

در سالیان دور، از سرکه با لازامیک برای کاهش کلسترول و فشار خون استفاده می شد. در سال ۲۰۱۰، محققان ژاپنی دریافتند این سرکه موجب توقف فرایند تولید کلسترول مضر LDL در بدن می شود. همچنین محققان دانشگاه ایالتی آریزونا دریافته اند سرکه پاپایامیک سطح فشار خون را طبیعی نگه می دارد.

سرکه انگور قرمز

نتایج مطالعه سال ۲۰۱۰ نشان می دهد که سرکه انگور قرمز حاوی میزان بالای آنتوسیانین است؛ این ماده باعث افزایش حافظه و کاهش خطر بیماری قلبی-عروقی می شود. مطالعه ۱۴ ساله روی بیش از ۱۵۰ هزار نفر نشان می دهد افرادی که آنتوسیانین بیشتری مصرف می کنند، ۸ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشار خون هستند.

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 .

سوال

۳۸ سال دارم و با هر رايحه ای که به مشامم می رسد از جمله بوی قهوه، عطر، دود و... شروع به سرفه کردن می کنم. در گذشته برای آسم خفیف و ریفلاکس دار و مصرف می کردم که نتیجه نداد. با خوردن اولین لقمه هر نوع غذایی، سرفه ام شروع می شود. این سرفه به قدری شدید است که بدنم به شدت تکان می خورد و از ترس این که مین بخورم، می نشیتم. تنها با خوردن کمی آب یا دوغ سرفه ها کم می شود.

در مرحله اول، باید به یک متخصص مراجعه کنید.

متخصص آزمایش هایی را تجویز می کند تا از نداشتن عفونت، تومور، بیماری ریفلاکس حنجره، حلق و آسم خوب کنترل نشده، مطمئن شود. همچنین، تغییر دادن محیط اطراف – تا حد ممکن – برای جلوگیری از مواجهه با آنچه باعث سرفه می شود، به درمان کمک می کند. متأسفانه این مشکل، نوعی عمل انعکاسی است که در آن اعصاب تقریباً به هر محرکی واکنش نشان می دهند. هنگامی که این اتفاق می افتد، لازم است از داروهایی که به طور مستقیم روی اعصاب تأثیر می گذارد استفاده شود.

۴۰ سال دارم و سیگار می کشم. از آن جا که از سرطان ریه بیم دارم، هر چند بار باید برای آزمایش به پزشک مراجعه کنم؟

همان طور که می دانید، سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان ریه را بسیار افزایش می دهد. حق دارید بترسید اما بیشتر از آن باید به فکر ترک سیگار باشید. با کمک پزشک خود به طور جدی این عادت مضر را ترک کنید.

این روزها روش ها و داروهای مختلفی وجود دارد که در این زمینه بسیار موثر است. بررسی های متعددی نشان می دهد گرفتن منظم عکس ریه، سی تی اسکن حتی برونکوسکوپی (قرار دادن یک دوربین داخل ریه برای کنترل راه های هوا) خطر مرگ ناشی از دود سیگار را کاهش نمی دهد. زیرا سرطان ریه بسیار تهاجمی است. دیگر سرطان ها مانند سرطان روده بزرگ که تشخیص آن به کولونوسکوپی نیاز دارد، در صورت تشخیص به موقع قابل درمان است و از جمله راه های درمان، برداشتن بخشی از روده بزرگ است. در حالی که سرطان ریه، حتی اگر در عکس رادیوگرافی قفسه سینه تشخیص داده شود، به احتمال زیاد در ریه به غدد لنفاوی مجاور یا به اندام های دیگر گسترش پیدای می کند. اگر با هر گونه علایم از جمله مشکل در تنفس، سرفه خونی، درد قفسه سینه و... روبه رو هستید، بلافاصله به پزشک یا یک متخصص ریه مراجعه کنید.



تا سال ۲۰۳۵، زنان ۶ برابر بیشتر از مردان به سرطان مبتلا می شوند

پزشکی

محققان انجمن سرطان انگلیس با توجه به روند افزایش ابتلای زنان به

سرطان، تخمین می زنند که تا سال ۲۰۳۵، زنان ۶ برابر مردان به سرطان مبتلا شوند.

به گزارش جام جم آنلاین، اشتغال زنان و در پی آن بی خوابی های پی در پی در حالی که متأهل هستند و فرزند نیز دارند، موجب شده است دغدغه فکری شان افزایش یابد و بیش از توان خود انرژی بگذارند. تحمل استرس و فشارهای زیاد در محل کار و از دست دادن فرصت برای آشپزی و تهیه غذای سالم باعث شده است زنان بیش از مردان در

خطر ابتلا به سرطان قرار بگیرند.

چاقی ناشی از بی تحرکی، مصرف نکردن غذاهای سالم و فشارهای عصبی نیز این احتمال را بیش از قبل افزایش می دهد. این در حالی است که بعضی از زنان بیش از مردان سیگار می کشند؛ تمام این ها باعث می شود زنان در معرض سرطان سینه، تخمدان، کبد و ریه باشند و چندین برابر مردان به سرطان مبتلا شوند.

کارشناسان باور دارند، تغییرات ساده در شیوه زندگی مانند حفظ وزن متعادل، ورزش منظم، مصرف نکردن الکل و دخانیات تا حد زیادی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.