

بر اساس یافته های دانشمندان، خطر ابتلا به سرطان مری و قسمت فوقانی معده در افرادی که از ۲۰ سالگی اضافه وزن دارند، در قیاس با افرادی که وزن سالمی را در طول عمر خود حفظ کرده اند، ۶۰ تا ۸۰ درصد بیشتر است. به گزارش ایرانا، محققان از عواملی سخن می گویند که به واسطه آن ها افزایش وزن می تواند خطر ابتلا به سرطان های مری و معده را افزایش دهد. برای مثال افزایش وزن می تواند سر آغاز بروز مشکلات طولانی مدت ریفلاکس و سوزش معده باشد که احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.

مترجم: علیرضا – فکر می کنید آروغ زدن بعد از صرف غذا بی ادبی است؟ شاید در یک کشور این کار بسیار زشت تلقی شود اما در کشوری دیگر کاملاً پذیرفته شده است. در این مطلب به نقل از سایت Reader's Digest به بررسی برخی از رژیم های غذایی وعادت های عجیب و غریب در فرهنگ های مختلف می پردازیم.

آروغ زدن و بالا کشیدن مایعات با صدا،

در کشور چین و تایوان، آروغ زدن بیانگر لذت بردن از غذاست و میزان این صدا را نوعی تعریف از هنر آشپزی خود تلقی می کند.

غذا خوردن با چوب

استفاده از چوب غذا خوری (چوپاستیک)، سرعت غذا خوردن را کند می کند و در نهایت فرد غذای کمتری مصرف می کند. تحقیقات نشان می دهد آهسته تر خوردن، ممکن است به کاهش مصرف کالری منجر شود. نتیجه یک مطالعه در ژاپن نیز نشان می دهد که احتمال چاقی و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در میان افرادی که سریع تر غذای خوردن، بیشتر است.

دیر رسیدن به دعوت شام

در کشور هند، تاخیر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ای مهمان برای صرف شام کاملاً قابل قبول است زیرا برخلاف غربی ها در مورد زمان انعطاف پذیرتر هستند. در واقع هندی ها به ارتباط بین مردم بیشتر اهمیت می دهند.

چهار روش طبیعی سفید کردن دندان

به کمک چهار روش طبیعی وارزان قیمت که تنها پنج دقیقه زمان می برد، دندان های شما سفید و درخشان می شود و دیگر نیازی به اتخاذ روش های گران قیمت و مراجعه به دندانپزشک ندارید. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بهداشت دهان و دندان از اهمیت بسیاری برخوردار است و برای پیشگیری از بیماری های دهان و دندان و سالم نگه داشتن دندان های خود باید نکات بهداشتی را رعایت کنیم. برخی افراد به صورت ژنتیکی مستعد به پلاک دندانی هستند، اما گاهی اوقات پلاک در پی رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان ایجاد می شود که مردم معمولاً

۳۲ مروراید

دیابتی ها در روزهای آلوده بیشتر مراقب باشند

پزشکی
برای کاهش خطر آلاینده ها در روزهای آلوده، انجام برخی فعالیت ها و مصرف برخی از خوراکی ها به مبتلایان به دیابت توصیه شده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران پویا، لاله عویدز اده به توصیه های طب سنتی برای افراد مبتلا به دیابت اشاره و اظهار کرد: به افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود که در روزهایی که هوا آلوده است، از خانه بیرون نروند. وی افزود: افراد مبتلا به دیابت در روزهای آلوده از گلاب، آبغوره، تمر هندی بی نمک و زرشک در غذای خود استفاده کنند.

افراد دیابتی ورزش را فراموش نکنند

این دستیار تخصصی طب سنتی ایران تصریح کرد: افراد دیابتی ورزش را فراموش نکنند. پیاده روی ۵ روز در هفته در حدی که ضربان قلب افزایش یابد، کمی تعریق ایجاد و چهره گلگون شود و احساس نشاط به افراد دست دهد، کافی است.

بیماران دیابتی حداقل یک بار در روز دفع مدفوع داشته باشند

توجه به اجابت مزاج و لینت طبع بسیار مهم است؛ برای بیماران دیابتی حداقل یک بار در روز دفع مدفوع همراه با احساس تخلیه کامل و با قوام مناسب لازم است و در غیر این صورت حتماً با پزشک مشورت کنند.

استحمام بیماران دیابتی

اگر بیمار دیابتی فردی لاغر است، توصیه می شود که مدت زمان حمام با آب ولرم را کمی افزایش دهد و از سونا ی خشک پرهیز کند. بیماران دیابتی چاق عکس این عمل را انجام دهند. همچنین افراد لاغر اندام بهتر است تعداد دفعات فعالیت جنسی را کاهش دهند.

مردان ایرانی ۵ برابر بیشتر از زنان به سرطان مثانه مبتلا می شوند

کافه سلامت

رئیس انجمن اورولوژی ایران با اشاره به این که در بیشتر بیماری های شایع مشترک بین دو جنس زن و مرد، مردان بیشتر مبتلا می شوند، گفت: مردان

ایرانی ۴ تا ۵ برابر بیشتر از زنان به سرطان مثانه مبتلا می شوند.

به گزارش ایرانا دکتر عباس بصیری افزود: مردان ۲ برابر بیشتر از زنان به سرطان کلیه و ۵/۲ برابر بیشتر از زنان به بیماری های قلبی و عروقی مبتلا می شوند. وی با اشاره به این که ۱۳ درصد زوج های ایرانی مبتلا به ناباروری هستند، اظهار کرد: این میزان در دنیا بین ۱۰ تا ۱۵ درصد است. مردان علت نیمی از ناباروری هستند، اما در فرهنگ ما بیشتر علت ناباروری را زنان می دانند که این باور نادرست است.

ضرورت انجام آزمایش یک بار در سال برای مردان بالای ۵۰ سال

دکتر محسن آیتی عضو هیئت مدیره انجمن اورولوژی ایران نیز گفت: مردان ایرانی بالای ۵۰ سال، سالی یکبار آزمایش سرطان پروستات بدهند. دکتر محسن آیتی با بیان این که تشخیص به موقع سرطان ها سبب کاهش بار مالی خانواده ها، دولت و افزایش طول عمر بیمار می شود، افزود: در چند سال پیش، بیش از ۵۰ درصد مبتلایان به سرطان زمانی به پزشک مراجعه می کردند که بیماری در بدن آنها منتشر شده بود اما این درصد هم اکنون به حدود ۱۰ درصد رسیده است. وی با اشاره به اینکه آمار سرطان های دستگاه های ادراری در چند سال اخیر در کشور افزایش یافته است، گفت: افزایش طول عمر و تعداد تشخیص ها مهم ترین عامل افزایش این سرطان در کشور است. صنعتی شدن جامعه، آلودگی هوا، تغذیه نامناسب و مصرف سیگار و قلیان از جمله عادت های نامناسب است که افراد را مستعد سرطان دستگاه ادراری می کند.

آداب غذا خوردن در کشورهای مختلف



غذا گذاشتن در دهان دیگری با دست.

در کشور اتیوپی، غذا گذاشتن در دهان همدیگر آن هم با دست، نشانه مهمان نوازی

غذا

است. این سنت، که "گوشا" نام دارد، برای ایجاد اعتماد و پیوندهای اجتماعی بین افراد است.

برداشتن نان از روی زمین.

در خاورمیانه، برداشتن نان از روی پیشانی نشانه بوسیدن و قرار دادن آن روی پیشانی نشانه



احترام به نان است.

تمیز نکردن بشقاب.

در بسیاری از کشور های آسیایی، تمیز کردن بشقاب به معنی سیر نشدن مهمان است. باید کمی غذا در بشقاب باقی بماند و گر نه میزبان به پر کردن بشقاب ادامه خواهد داد تا زمانی که مواد غذایی تمام شود.

یازی با غذا.

در آلمان، نصف کردن سیب زمینی با چاقو نشان می دهد که به کامل پخته شدن آن شک دارید. برای حفظ احترام میزبان خود، سیب زمینی را با پشت چنگال له کنید. توجه داشته باشید در هر جای دنیا که باشید نباید به غذای تعارف شده دست رد بزنید. برای احترام به فرد مقابل حتی اگر شده مقدار کمی از آن را میل کنید.

بزرگ ترین وعده غذایی.

در فرهنگ سنتی مردم آلمان، بزرگ ترین و مهم ترین وعده غذایی ناهار است. تحقیقات اخیر نشان می دهد که بدن واکنش کمتری به انسولین هنگام شب نشان می دهد، بنابراین خوردن غذا در شب می تواند باعث افزایش وزن شود.

خوردن یک وعده غذای کامل در وسط روز می تواند از پر خوری در ساعت های بعد جلوگیری کند.

۲ قاشق چای خوری جوش شیرین

۱ قاشق چای خوری خمیر دندان

۱ قاشق غذا خوری آب

طرز تهیه این ترکیب بسیار ساده است و فقط کافی است که تمام مواد را در یک کاسه بریزید و همه آن ها را با هم ترکیب کنید، در نهایت یک ماده خمیری به دست می آید که به مدت ۴ دقیقه دندان هایتان را با آن مسواک کنید تا به سرعت از شر پلاک های دندانی آن مسواک خلاص شوید. از این روش یک بار در هفته استفاده کنید البته در صورتی که با یک بار نتیجه مطلوب حاصل نشد به نسبت جرم دندان می توانید تعداد دفعات را افزایش دهید.

بیسکویت ساده وانیلی

آشپزی من

مواد لازم

آرد- ۲ پیمانه
نمک - یک چهارم قاشق چای خوری
کره نرم شده - ۲۰۰ گرم
شکر - نصف پیمانه
وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه

کره و شکر را با همزن هم بزنیید تا کرم رنگ شود. وانیل را اضافه کنید. سپس آرد را به همراه نمک در کاسه ای جداگانه الک و به مواد اضافه کنید. خمیر آماده شده در ظرفی بگذارید و روی آن نایلون بکشید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید. روی سطح کار را کمی آرد بپاشید و خمیر را به ضخامت نیم سانتی متر باز کنید و با کاتر بیسکویت را به دلخواه قالب بزنید.

بیسکویت ها را در سینی که کاغذ روغنی انداخته اید، بگذارید و به مدت ۱۵ دقیقه در یخچال قرار دهید. فر را از قبل با دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و بیسکویت را ۸ تا ۱۰ دقیقه در آن قرار دهید تا طلایی شود. بیسکویت ها را پس از پخته شدن از فر خارج کنید و بگذارید کمی خنک شود. می توانید به سلیقه خود مقداری پوشت لیمو ترش یا شکلات چیپسی و ... به مواد بیسکویت اضافه کنید یا پس از پخت با مارمالاد یا شکلات ذوب شده تزیین و سرو کنید.

حالت خوب و بد بدن

می کند. احساس: قوز کردن نه تنها ظاهر فرد را تغییر می دهد بلکه احساس تنبلی و ترس ایجاد می کند. ظاهر: علاوه بر سندروم گوز پشته، قوز کردن ظاهری نازیباهه فرد می دهد.

حالت خوب:

•سلامت: حفظ حالت درست بدن باعث درگیر شدن بالاتنه می شود، دیافراگم از هم باز می شود تا بتوانید بهتر نفس بکشید. همچنین فضای بیشتری برای

آیا می دانید که بعد از سرماخوردگی، دلیل عمده مراجعه به پزشک ناراحتی های ناشی از رعایت نکردن حالت درست بدن است! در این مطلب به نقل از lumobodytech به این موضوع پرداخته شده است.

حالت بد:

کمردرد معمولاً به دلیل نشستن به حالت خمیده طی ساعات طولانی پشت سیستم باتلفن همراه بروز



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 .



پرسش و پاسخ

فردی میانسالم و از ورم پا و مچ پا – که فکر می کنم به مشکلات گردش خون ارتباط دارد – رنج می برم. پاهای من همیشه قرمز است به گونه ای که انگار حلقه ای دور مچ پا ی من قرار داده شده است. اگر چه سعی می کنم زیاد راه بروم اما این ظاهر زشت از بین نمی رود. لطفا راهنمایی ام کنید.

در افراد مسن ورم مچ پا اغلب به مشکلات گردش خون ارتباط داده می شود. خون در رگ ها تجمع پیدا می کند و به نشت مایع به داخل بافت اطراف آن منجر می شود. متأسفانه، ادامه یافتن این وضعیت باعث ضخیم، سخت، قرمز و ملتهب شدن پوست می شود. بالا قرار دادن پاها می تواند مفید باشد، اما برای تاثیر بیشتر پاها باید بالاتر از سطح باسن باشد. بنابراین قرار دادن پا ها روی صندلی، به تنهایی کافی نیست. ورزش نیز مهم است. سعی کنید روزانه حداقل نیم ساعت پیاده روی داشته باشید و هنگامی که در حال استراحت هستید، مچ پا را خم و راست کنید. کاهش وزن اضافه نیز به رفع این مشکل کمک موثری خواهد کرد. روزی دو بار از مرطوب کننده، ترجیحا پماد استفاده شود.

پسری ۱۰ ساله هستم که برادرانم در ۱۲ یا ۱۳ سالگی دچار آکنه شدند. سؤال من این است که از کی باید بر نامه مراقبت از پوست را شروع کرد؟

شروع مراقبت از پوست از زمانی است که شما قادر به رعایت و حفظ برنامه غذایی تان باشید. برای بیشتر بچه ها، مراقبت از پوست مانند مسواک زدن دندان هاست و در انجام آن اهمال می کنند. باین حال، با توجه به سابقه خانوادگی که دارید بهتر است با پزشک متخصص پوست در باره بهترین راه مراقبت از پوست و پیشگیری از آکنه مشورت کنید. به خاطر داشته باشید که به وجود آمدن آکنه تنها به چربی صورت که قابل شستن است ارتباط ندارد. آکنه به دلیل تعامل پیچیده بین کراتینه شدن بیش از حد فولیکول های موو تولید بیش از حد سبوم به دلیل ترشح بیش از حد آندروژن و به وجود می آید. بسیاری از نوجوانان مرتب صورت خود را تمیز می کنند تا از آکنه خلاص شوند اما آکنه ادامه دارد. به همین دلیل با ظاهر شدن اولین آکنه باید پوست فرد توسط پزشک ارزیابی شود تا درمان مناسب پیشگیرانه انجام گیرد. اگر چه درمان های زیادی برای مقابله با آکنه وجود دارد، اما تنها پزشک است که می تواند در مان مناسب را برای هر فردی تشخیص دهد.



بیماری حاد لته می تواند علامت دیابت نوع ۲ باشد

بیشتر بدانیم

نتایج مطالعه جدیدی نشان می دهد، بیماری حاد لته ممکن است نشانه ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ باشد. به گزارش خبرگزاری دانشجو، بر اساس این مطالعه از هر ۵ فرد مبتلا به بیماری حاد لته یک نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ است و از بیماری خودمطلع نیست. به گفته محققان این یافته ها بیانگر آن است که مطب دندانپزشک ممکن است محل خوبی برای تشخیص بیماری دیابت یا پیش دیابت باشد. دیابت یک اپیدمی جهانی است. طبق برآوردها در سال ۲۰۱۰، ۲۸۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به دیابت بودند. به گفته محققان پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰ این رقم به ۵۵۲ میلیون نفر افزایش یابد. همچنین برآورد می شود که یک سوم افراد مبتلا به دیابت یا بیماری خود مطلع نیستند. محققان در مطالعاتشان پی بردند که ۵۰ درصد گروه دارای مشکلات حاد لته مبتلا به پیش دیابت و ۱۸ درصد مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند. در گروه مبتلا به بیماری خفیف لته، ۴۸ درصد دارای علائم پیش دیابت و ۱۰ درصد مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند. به گفته محققان، بدن مبتلایان به دیابت قادر به مقابله با التهاب و عفونت نیست. علائم هشدار دهنده بیماری لته عبارت است از خونی ریزی لته ها، کنار رفتن لته، حساس شدن دندان ها، شل شدن دندان، بوی بد دهان و وجود مزه بد در دهان.