

برای پیشگیری از کاهش شدید آب بدن، از نور آفتاب فاصله بگیرید و تا حد امکان هنگام گرما از منزل خارج نشوید. مهدی شادنوش متخصص تغذیه بالینی و رژیم درمانی درباره نحوه مصرف مواد غذایی در وعده افطاری گفت: بهترین است روز را با شیر یا آب ولرم، خرما و چای کم رنگ باز کرد و به تدریج از مواد غذایی سبک مانند نان و پنیر، گردو و سوپ که فشار چندانی به معده وارد نمی کند، استفاده کرد. اگر نوشیدن آب بر اپتان سخت است، می توانید کمی نعناع، خیار، لیمو و خا کشیر به آب اضافه و نوشیدنی مطبوعی تهیه و میل کنید.

راه‌های خلاصی از انواع چاقی

چاقی و اضافه وزن، یک موضوع کاملاً سیاه و سفید نیست، بلکه میلیون‌ها طیف خاکستری در این زمینه وجود دارد که موضوع را پیچیده‌تر و درک آن را برای ما مشکل‌تر می‌کند. چاقی عوامل مختلفی دارد؛ به همین دلیل راه‌های متعددی برای درمان آن وجود دارد.

به طور کلی چربی‌ها به دو شکل در بدن توزیع می‌شود و دو شکل از چاقی را ایجاد می‌کند.

چاقی سیبی شکل: در این شکل از چاقی که در زنان و مردان دیده می‌شود الگوی توزیع چربی‌ها در بدن باعث می‌شود اندازه کمر فرد بیشتر از دور باسن او باشد.

چاقی گلابی شکل: این نوع چاقی بیشتر در زنان دیده می‌شود و در آن اندازه دور باسن بیشتر از اندازه دور کمر است. طبق مطالعه Yorkshire Health که در دانشگاه شفیلد انگلستان انجام شده است به طور کلی شش نوع چاقی در بدن وجود دارد. با این شش نوع چاقی، عوامل ایجادکننده راه‌های خلاصی از آنها آشنا شوید.

چاقی بالاتنه (سیبی شکل)

این نوع چاقی با مصرف زیاد غذا و فعالیت ورزشی کم مرتبط است. افرادی که دچار این نوع چاقی هستند بهتر است میزان مصرف قندها و مواد غذایی شیرین را کاهش دهند و به طور روزانه به مدت ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی داشته باشند. در صورت برطرف نشدن چاقی پس از رعایت این موارد، بهتر است بایک کارشناس مشورت شود.

شناخت تیک‌های عصبی

شرایط زندگی امروز افراد را به سمتی سوق می‌دهد که استرس‌های زندگی در اشکالی نه چندان متداول سلامت روان آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، استرس‌های روزمره گاه باعث می‌شود که ما دچار حالات روانی مثل خشم، اضطراب و... شویم. یکی از مواردی که ممکن است دچار آن شویم تیک عصبی است که برخی از انواع آن موقتی و برخی دائمی است. از آنجا که این موضوع از اهمیت زیادی برخوردار است، در این گزارش به بررسی علل، ویژگی‌ها و راه‌های مقابله با این مشکل می‌پردازیم. اعتمادی روان‌پزشک با اشاره به موضوع اختلالات عصبی و تیک حرکتی اظهار کرد: اختلالات حرکتی

در بدن بیشتر منشأ روان‌شناختی دارد که یکی از انواع آن تیک‌های حرکتی و به اصطلاح عصبی است. وی بیان کرد: تیک‌های عصبی به سه صورت حرکتی، صوتی و مختلط وجود دارد که در نوع حرکتی اختلالات روانی به وجود می‌آید و یکی از شایع‌ترین تیک‌ها محسوب می‌شود. همچنین این نوع تیک‌ها معمولاً در سنین کودکی بیشتر بروز پیدایمی‌کند. پرش‌ها و حرکات ناگهانی و غیرارادی که در اعضای بدن به ویژه در صورت و دست‌ها ایجاد می‌شود، تیک عصبی محسوب می‌شود و ناشی از اختلالات روحی و روانی افراد است. وی تأکید کرد: در افراد بزرگسال تیک‌های عصبی به صورت پرش در پلک، چشم‌پا دست است

سلامت

حرکات چربی سوز

هدف بسیاری افراد از ورزش کردن، کاهش چربی‌های شکمی است. ورزش و رژیم غذایی همراه با هم به کاهش چربی‌های شکمی کمک می‌کند. در این میان بعضی حرکات ورزشی تأثیر بیشتری در کاهش این چربی‌ها دارد.

ورزش‌های موثر:

۱. توییست روسی

در این حرکت روی زمین بنشینید، دست‌ها را پشت سر قرار دهید و پاها را روی هوانگه دارید و زانوهارا خم کنید. سپس بدن را به سمت چپ و راست بچرخانید. این کار را حداقل ۱۰ بار تکرار کنید.

۲. کرانچ معکوس:

در این حرکت روی زمین دراز بکشید. پا را روی هوانگه دارید و زانو را خم کنید. پا را جلو و عقب ببرید. در این حرکت به عضلات پایین شکم فشار وارد می‌شود.

۳. کرانچ:

روی زمین دراز بکشید پاها را روی هوانگه دارید و زانوهارا خم کنید. بدن را از زمین کمی جدا کنید و سپس روی زمین برگردانید. حرکت کرانچ بهترین حرکت برای کاهش چربی‌های شکمی است.

۴. حرکت دوچرخه:

روی زمین دراز بکشید. دست‌ها را پشت سر قرار دهید و سر را از روی زمین بلند کنید. پاها را روی هوانگه دارید و حرکت دوچرخه را انجام دهید.



۵. حرکت مندلی کاپیتان:

روی صندلی بنشینید. ستون فقرات را صاف و شانه‌ها را راحت نگه دارید. هر دو دست را در کنار بدن خود قرار دهید. پاها را با زانوی خم روی هوانگه دارید. پاها را به سمت جلو باز و دوباره خم کنید. این حرکت را به آرامی انجام دهید و به دم و باز دم خود دقت کنید.



تنفس درست می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

چاقی پایین تنه شامل قسمت‌های پایین پا (گلابی شکل)

این نوع چاقی بیشتر در زنان باردار دیده می‌شود. پاها ممکن است حالت باد کرده داشته باشد. در صورت امکان بهتر است این افراد به ورزش‌های ایروبیک آبی بپردازند. این ورزش‌ها فشار وار د بر پاها و مفاصل را کاهش می‌دهد. بالا

چاقی

چاقی و اضافه وزن، یک موضوع کاملاً سیاه و سفید نیست، بلکه میلیون‌ها طیف خاکستری در این زمینه وجود دارد که موضوع را پیچیده‌تر و درک آن را برای ما مشکل‌تر می‌کند. چاقی عوامل مختلفی دارد؛ به همین دلیل راه‌های متعددی برای درمان آن وجود دارد.

چاقی شکم و اطراف معده (سیبی شکل)

اضافه وزن در این ناحیه، با استرس، افسردگی و اضطراب مرتبط است. بهترین راه برای برطرف شدن این نوع چاقی پرداختن به ورزش‌های دو نفره (داشتن حریف ورزشی) و همچنین پرداختن به روش‌های تمدد اعصاب است.

چاقی پایین تنه (گلابی شکل)

بسیاری از زنان دچار این نوع چاقی هستند. به گزارش سلامت نیوز، چربی این ناحیه از بدن به سختی از بین می‌رود. بنابراین اگر احساس می‌کنید دچار این مشکل هستید بهتر است بایک کارشناس مشورت کنید. انجام تمرین‌های ورزشی که مقاومت پایین تنه را افزایش می‌دهد در کنار ورزش‌هایی که برای قلب و عروق توصیه می‌شود، برای از بین بردن چربی‌های این ناحیه از بدن ضروری است.

چاقی معده متورم (گلابی شکل)

افرادی که از این نوع چاقی رنج می‌برند احتمالاً دچار مشکلات تنفسی هستند. انجام ورزش‌های تنفسی و تمرین



پرسش و پاسخ

محمود صامت چشم پز شک- باشگاه خبرنگاران جوان

در چه مواردی نمی توانم از لنز چشم استفاده کنم؟

اگر چشم هایتان دچار عفونت، قرمزی، چسبندگی پلک و تورم است، نباید از لنز استفاده کنید؛ همچنین افرادی که به حساسیت مبتلا هستند نباید تحت هیچ شرایطی از لنز استفاده کنند. استفاده کنندگان از لنز باید در نظر داشته باشند که اگر در صورت استفاده از لنز دید چشم بسیار کاهش یافت یا احساس درد شدید کردند، باید از استفاده از لنز خودداری کنند. از طرفی فرد مصرف کننده باید نحوه استفاده صحیح از لنزها را از پزشک خود آموزش ببیند و از لنز مناسب چشم خود بهره برد.

مگس پران چشم باعث ناراحتی من شده است. علت آن چیست؟

مگس پران در بسیاری از موارد خطرناک نیست، اما در صورتی که مایع ژل‌های زجاجیه چروک بخورد و از دیوار چشم جدا شود، ممکن است در شبکیه سوراخ کششی ایجاد شود. این حالت گاهی باعث خونریزی‌های جزئی در چشم می‌شود که ممکن است به صورت مگس پران جدید به نظر برسد، سوراخ شبکیه همیشه یک عارضه خطرناک است، چرا که می‌تواند به جداشدگی شبکیه منجر شود. سایر مگس پران‌ها اغلب بی‌ضرر است و به مرور از بین می‌رود یا به تدریج کوچک می‌شود، به گونه‌ای که فرد به آنها عادت می‌کند و نیاز به درمان ندارد. در بیشتر موارد، برای از بین بردن مگس پران به جراحی نیاز نیست. حتی اگر مگس پران به مدت چند سال وجود داشته باشد. در صورتی که به‌طور ناگهانی مورد جدیدی ایجاد شود، معاینه چشم ضروری است.

التهاب عنیبیه چیست؟

التهاب عنیبیه با شروع ناگهانی در د شدید چشم، حساسیت، دیده شدن نقاط شناور در میدان دید و تاری دید همراه است. علل شایع عفونت چشم که از یک قسمت دیگر بدن ناشی می‌شود عواملی مانند، توکسوپلاسموز، هیسیتوپلاسموز، سلیسیس، سارکوکئیل و وجود ویروس هاست. التهاب شایع مفاصل (آرتریت روماتوئید)، کولیت اولسرو، عفونت ویروسی، یا کتزی‌های قارچی یا انگلی و دیگر بیماری‌های چشمی باعث افزایش بین‌بیماری می‌شود. عواقب ناشی از بیماری التهاب عنیبیه شامل، آب مروارید، آب سیاه، از دست دادن نسبی یا کامل بینایی است و برای بهبود کامل این عارضه‌ها بهتر است از عینک تیره استفاده شود. هر گونه بیماری زمینه ساز التهاب عنیبیه را باید درمان کرد.

زنان باردار ایرانی کمبود یُد دارند

باتو

میانگین ید در ادار زنان باردار و شیرده باید ۱۵۰ میکرو گرم در لیتر باشد که متأسفانه در جمعیت مورد مطالعه در ایران این متغیر حدود ۹۵ میکرو گرم در لیتر بود. این موضوع نشان می‌دهد که میزان ید دریافتی این گروه‌ها از جامعه (زنان باردار) کم است. رئیس مرکز تحقیقات ریز مغذی‌های پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: وجود ید برای سنتز هورمون‌های تیروئید اهمیت اساسی دارد؛ در حقیقت غده تیروئید مصرف‌کننده اصلی ید در بدن است و کمبود آن به اختلالاتی در کار تیروئید منجر می‌شود. به گزارش ایرنا، دکتر حسین دلشاد افزود: مصرف مناسب نمک‌های یددار هم به تنهایی نمی‌تواند جوابگوی تأمین ید مورد نیاز مادران در دوران بارداری و شیردهی باشد و آنان برای جبران کمبود ید به مکمل‌ها نیاز دارند. وی گفت: کپسول‌های یدوفولیک این مرکز حاوی ۵ میکروگرم اسیدفولیک و ۱۵۰ میکروگرم ید است که با مصرف به‌موقع آن، مشکل کمبود دریافت‌پذیر نان باردار و مادران شیرده رفع می‌شود. وی به‌زنانهی که قصد بارداری دارند، توصیه کرد که حداقل سه‌ماه قبل از بارداری، مصرف کپسول یدوفولیک را آغاز کنند تا دچار کمبود ید نشوند.

رئیس مرکز تحقیقات ریز مغذی‌های پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم گفت: زنان باردار و شیرده که از قرص لووتیروکسین برای کم‌کاری غده تیروئید یا گواتر گره‌ای یا ساده استفاده می‌کنند، به مصرف این کپسول نیاز ندارند. دلشاد با اشاره به اینکه کمبود ید می‌تواند برای مادران و نوزادان مشکلاتی ایجاد کند، گفت: افزایش سقط، زایمان نوزاد مرده، فشارخون بارداری از جمله عوارض کمبود ید در دوران حاملگی است و چنانچه نوزاد زنده متولد شود در معرض خطر عقب ماندگی ذهنی و جسمی است.

بانوان از مصرف خودسرانه داروهای ضد بارداری ترکیبی

هشدار به بانوان درباره روشی نادرست برای روزه گرفتن

بیشتر بدانیم

به‌منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان اجتناب کنند. به گزارش تسنیم، یسنا بهمنش دبیر ستاد مرکزی اطلاع‌رسانی دارو و سموم سازمان غذا و دارو به بانوان هشدار داد: بانوان از مصرف خودسرانه داروهای ضدابارداری ترکیبی مانند IUD برای قطع خونریزی دوران قاعدگی، به‌منظور کامل کردن روزه در ماه رمضان، اجتناب کنند.

وی هشدار داد: مصرف قرص‌های ضدابارداری ترکیبی به‌روشی که به قطع قاعدگی منجر شود، علاوه بر اینکه چرخه هورمونی مصرف‌کننده دارو را مختل خواهد کرد، عوارض خطرناکی مانند اشکالات انعقادی و ایجاد لخته در عروق اندام‌های تحتانی و حتی عروق مغزی به‌دنبال خواهد داشت.

بهمنش افزود: شیوع این عارضه با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و این امر هشدار است برای بانوانی که در سنین بالای ۳۵ سال هستند و قصد دارند داروهای ضدابارداری بدون تجویز پزشک مصرف کنند. وی در پایان به مردم اکیداً توصیه کرد در هر زمینه به‌ویژه مصرف دارو با پزشک و داروساز مشورت کنند.