

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد دارای میزان پایین آهن در معرض خطر بالای بیماری قلبی قرار دارند. به گزارش ایران اکونومیست، محققان با استفاده از تنوع ژنتیکی افراد به بررسی ارتباط وضعیت آهن با بیماری قلبی پرداختند و دریافتند که میزان آهن بالا باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی می شود. به گفته آنان، مردان به کمتر از ۹ میلی گرم آهن در روز و زنان زیر ۵۰ سال به حدود ۱۵ میلی گرم آهن روزانه نیاز دارند که از طریق رژیم غذایی قابل دریافت است.

کمک‌های اولیه برای پیچ خوردگی قوزک پا

بیشتر پیچ خوردگی های جزئی قوزک پا را می توان در خانه درمان کرد، اما موارد جدی تر نیازمند توجه پزشکی است و ممکن است به انجام عمل جراحی نیاز باشد. پیچ خوردگی قوزک پا شایع ترین آسیب مچ پا محسوب می شود. این آسیب دیدگی زمانی رخ می دهد که یک یا تعداد بیشتری از رباط هادچار کشیدگی، پیچ خوردگی یا پارگی شود. در یک پیچ خوردگی جزئی، فیبرهای درون رباط کشیده می شود، اما در موارد جدی تر، ممکن است رباط دچار پارگی شود.

عصر ایران به نقل از «ریدرز دایجست»، در این باره آورده است: در یک آسیب دیدگی شدید، ممکن است قادر به تحمل وزن خود روی پای آسیب دیده نباشید. درد در مفصل و اطراف آن احساس می شود. شما ممکن است به واسطه درد دچار غش و ضعف شوید.

تورم و کبودی در اطراف مفصل دیده می شود.

شما باید بلافاصله فعلی را که موجب آسیب دیدگی شده است متوقف کنید، بنشینید و به قوزک خود استراحت دهید. پارا بالتر از سطح بدن قرار دهید.

درمان طبیعی خشکی مو

بیشتر بدانیم

ریزش بیش از حد مو، مو خوره و مشکل در رشد مو یا خشکی مو مرتبط است. هنگامی که خشکی مو به درستی درمان نشود، این علایم هر چه بیشتر دیده می شود. قرار گرفتن مداوم در برابر خورشید، مواد سمی محیط اطراف و استفاده منظم از محصولات شیمیایی می تواند دلیل این مشکل باشد. به گزارش عصر ایران به نقل از "استپ توهلت"، خشکی مو در زنان شایع تر است. هنگامی که فولیکول های مو قادر به جذب رطوبت و مواد مغذی نباشد، خشکی مو ایجاد می شود. سپس، تارهای مو ضعیف تر می شود. ممکن است از ظاهر موهای خود متوجه این شرایط شوید. ریزش بیش از حد مو، مو خوره و مشکل در رشد مو یا خشکی مو مرتبط هستند. هنگامی که خشکی موبه درستی درمان نشود، این علایم هر چه بیشتر دیده

می شود. خوشبختانه، محصولات مرطوب کننده و احیا کننده مختلفی در دسترس است که به برطرف کردن مشکل خشکی مو کمک می کند. افزون بر این، این محصولات مو را در خشان، قوی و سالم نگه می دارد. اما مشکل این است که بسیاری از این محصولات قیمت بالایی دارد. روش درمانی جالب توجهی با موز و لیمو وجود دارد که برای کنترل سطح pH مو ایده آل است و همچنین، رطوبت در ریشه های مو را حفظ می کند.

آماده سازی ترکیب موز و لیمو

برای افزایش ویژگی آب رسانی این ترکیب خانگی توصیه می شود از مقدار اندکی روغن نارگیل نیز استفاده کنید. روغن نارگیل سرشار از اسیدهای

چرب ضروری و مواد ضد باکتری است. این مواد آثار این روش درمانی را تقویت می کند.

مواد تشکیل دهنده:

- * یک عدد موز رسیده
- * یک عدد لیمو
- * یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل (اختیاری)

دستور العمل:

ابتدا، موز را از پوست جدا و آن را بایک چنگال له کنید تا شکل خمیر به خود بگیرد. سپس آب یک عدد لیمو و یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل را به آن اضافه و مواد را با هم ترکیب کنید. تازمانی که مخلوط به خوبی ترکیب شود، این کار را ادامه دهید تا یک بافت

ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته اعمال کنید تا میزان تورم محدود شود. این کار باید از انگشتان پا تا بالای قوزک پا و نزدیک زانو انجام شود.

قوزک پا را بالا نگه دارید

قرار دادن قوزک پا در سطحی بالاتر از بدن به پیشگیری از تورم کمک می کند و به با استراحت می دهد. اگر آسیب دیدگی جدی به نظر می رسد به بیمارستان مراجعه کنید.

گردش خون را بررسی کنید

اطمینان حاصل کنید که بانداژ بیش از اندازه تنگ نباشد. ناخن یکی از انگشت های پا را تا زمانی که سفید شود، فشار دهید، سپس آن را آزاد کنید. رنگ ناخن باید بلافاصله به حالت عادی باز گردد. اگر این گونه نشد، بانداژ بیش از اندازه تنگ بسته شده است. آن را باز کنید و باندپیچی را دوباره انجام دهید. هر ۱۰ دقیقه یک بار شرایط را بررسی کنید. هر دو تا سه ساعت یک بار از کمپرس سرد استفاده کنید. بانداژ را هنگام شب باز کنید و زمانی که کمپرس یخ روی محل آسیب دیده قرار دارد به خواب نروید.

کرمی شکل بگیرد، زیرا استفاده از آن در این حالت آسان تر است.

نحوه استفاده: موی خود را مرطوب و آن را به چند بخش تقسیم کنید. سپس، ترکیب تهیه شده را از سمت ریشه به سمت نوک تارهای مو بمالید. تارهای موی خود را به طور کامل با این ترکیب پوشش دهید. یک کلاه دوش روی سر خود بگذارید و اجازه دهید ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به همان حالت باقی بماند. سپس، موی خود را با آب گرم بشویید و بگذارید مو با قرار گرفتن در معرض هوا خشک شود. این روش درمانی را دو یا سه بار در هفته تکرار کنید. در صورت استفاده منظم از این درمان خانگی خواهید دید که دیگر نیازی نخواهید داشت که برای بهره مندی از موی سالم و درخشان، هزینه های سنگین بپردازید.

سلامت

سکسکه طولانی در کودکان علامت چیست؟

اگر سکسکه کود کان بیش از ۲۰ دقیقه به طول بینجامد یا برای چند روز متوالی تکرار شود حتما باید توسط پزشک بررسی شود. به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمدضا بلور ساز، دبیر انجمن پزشکان کودکان ایران درباره سکسکه در نوزادان و کودکان، گفت: سکسکه در نوزادان نشانه بیماری خاصی نیست و والدین نباید نگران باشند.



وی افزود: اما سکسکه در کودکان می تواند نشانه بیماری های گوارشی مانند رفلاکس، تورم معده و ناراحتی های معده باشد، بنابراین به والدین توصیه می شود در صورت تکرار یا تداوم سکسکه حتما برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند.

اگر سکسکه کودکان بیش از ۲۰ دقیقه به طول بینجامد یا برای چند روز متوالی تکرار شود حتما باید توسط پزشک بررسی شود.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سوال که برخی خانواده ها سکسکه



پرسش و پاسخ

فرشید اربابی متخصص کلینیکال آنکولوژی - فارس

س: برای پیشگیری از سرطان پوست در تابستان چه توصیه ای می کنید؟

ج: اشعه ماورای بنفش خورشید در ایجاد سرطان پوست نقش اساسی دارد. این اشعه با آسیب به رشته های الاستین که در پوست وجود دارد باعث تسریع روند پیری پوست می شود.

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نه به دلیل گرمای منتشر شده بلکه به دلیل اشعه ماورای بنفش موجود در نور خورشید احتمال بروز سرطان پوست را افزایش می دهد، باید توجه کرد خطر ابتلا به این بیماری در کودکان به دلیل این که پوست حساس تری دارند، به مراتب بیشتر است.

از طرفی در برخی از کشورها که در سال های اخیر آفتاب گرفتن کنار ساحل در آن ها رواج یافته، موارد ابتلا به سرطان ملانوم نیز بسیار بیشتر شده است.

تاثیر اشعه ماورای بنفش خورشید در بروز سرطان پوست انکارناپذیر است لذا لازم است برای پیشگیری از بروز این بیماری به ویژه در فصل تابستان، مراقبت هایی را انجام داد. بهتر است از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید پرهیز کنید و اگر در طول روز مجبور به رفت و آمد و حضور در بیرون از منزل هستید، به طور منظم از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ همچنین استفاده از کلاه با لبه بلند می تواند نقش بسزایی در پیشگیری از بروز این بیماری داشته باشد.

پوشیدن لباس های مناسب و پیراهن آستین بلند در زمانی که تابش نور خورشید شدید است، می تواند روش مناسبی در پیشگیری از بروز سرطان و آسیب های پوستی باشد.



کبد چرب، نخستین علت پیوند کبد در کشور

پزشکی

در این سال ها، کبد چرب به عنوان نخستین علت نیاز به پیوند کبد در ایران تبدیل شده که علامت بسیار خطرناکی است. علی جعفریان، متخصص جراح عمومی و فلوشیپ جراحی کبد، در مصاحبه با خبرگزاری صداوسیما گفت: از سال ۸۰ تاکنون پیوند کبد در کشور انجام می شود که تا امروز بیش از ۶۲۰ عمل پیوند کبد در بیمارستان امام خمینی (ره) انجام شده است.

جعفریان گفت: هر سال حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ پیوند کبد در ایران انجام می شود و فکر می کنیم سالانه به حدود ۱۵۰۰ پیوند کبد نیاز داشته باشیم و اکنون همه کسانی که اولویت پیوند کبد را دارند، در کمتر از سه ماه کبد دریافت می کنند.

این متخصص جراح عمومی در پاسخ به سوالی درباره ارتباط میان کبد چرب و پیوند کبد گفت: عفونت های ویروسی و به ویژه ابتلا به هپاتیت بی و سی از علل شایع آسیب رسان به کبد است که در نهایت فرد به پیوند کبد نیاز پیدا می کند، اما در این سال ها، چون این بیماری ها تحت کنترل است، کبد چرب به عنوان علت نخست یا دوم پیوند کبد مطرح شده است.

البته مصرف الکل هم موجب نارسایی کبد می شود که خوشبختانه در کشور ما از علل عمده نیست و هم اکنون کبد چرب به عنوان زنگ خطر پیوند کبد محسوب می شود و تنها راه پیشگیری از کبد چرب اصلاح سبک زندگی، تغذیه سالم و تحرک بدنی است.

مصرف زیاد «کاهو» برای قوای جنسی زیان آور است

تغذیه

کاهو صاف کننده خون است و خون سالم رقیق تولید می کند که بهتر از خون تولید شده از سبزی های دیگر است. کاهو خواب آور خوبی است و خوردن کاهو با سر که، اشتها را برمی انگیزد اما زیاده روی در مصرف آن برای قوای جنسی زیان آور است. به گزارش پویا، کاهویی که بهترین سبزی هاست. کاهویی خوب است که برگ و ساقه آن نازک و سطح آن چرب باشد و تلخ نباشد. کاهو سرد و تر است. خون سالم رقیق تولید می کند که بهتر از خون تولید شده از سبزی های دیگر است.

شیوه های آشنا کردن کودک نوپا با غذاهای جدید

کودک

واداشتن کودک نوپا به خوردن غذاهای جدید ممکن است زحمت زیادی برای والدین داشته باشد. اما کارشناسان می گویند والدین نباید تسلیم شوند. به گزارش همشهری آنلاین، برای آشنایی کودک کتان با غذاهای جدید به این نکات توجه کنید: غذاهایی که شما می خورید ممکن است بر مزه شیرتان تأثیر بگذارد. بنابراین اگر شیر خودتان را به کودک کتان می دهید، غذاهای متنوع بخورید.

هم برای خودتان و هم برای کودک کتان میزان استفاده از نمک را به حداقل برسانید و از مصرف سس های تند نیز خودداری کنید. اگر کودک در ابتدا غذایی را دوست ندارد، به تعارف کردن غذا به او ادامه دهید. کودک کتان در نهایت به آن تمایل نشان خواهد داد.

طب سنتی

مزاج سرشتی یا جیلی، مزاجی است که از پدر و مادر به فرد منتقل می شود و از زمان تولد وجود دارد و یک حالت طبیعی برای فرد به حساب می آید. هر مزاج دارای علائم و خصوصیات خاص خود است که با علایم بیماری ناشی از غلبه اخلاط، تفاوت دارد.

ویژگی های افراد با مزاج سرشتی دمو

این افراد هیکل درشت و بدنی عضلانی دارند و لاغر نیستند، پوستی سرخ و سفید رنگ، موهای پر پشت، نبض پر و قوی دارند. خوب می خوابند و تحمل بی خوابی را نیز دارند. پوست این اشخاص گرم و مرطوب و نرم است. نه گرمایی هستند و نه سرماییه اما تحمل سرما برایشان راحت تر است، میل به شیرینی و ترشی دارند، همه نوع غذا را می توانند بخورند. این افراد، انسان های شجاع و جسور و با اعتماد به نفس بالا و معمولاً مدیر و رهبر یک گروه یا یک جمع اند؛ خوش اخلاق، صمیمی، خوشرو و آرام هستند اما اگر عصبانی شوند، رفتارهای مخاطره آمیز از خود نشان می دهند، معمولاً لهل خطر کردن هستند، به اندازه صغری مزی مزاج ها منظم و دقیق نیستند، هوش و حافظه بالایی دارند، سریع و پرا انرژی هستند. میل و توان جنسی بالایی دارند، استعداد ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و فشار خون بالا را دارند، عروق روی دست ها برجسته است؛ نبض آن ها پر و قوی است، قدرت حرکات بدنی آن ها بالاست و صدایی رسا و محکم دارند، قدرت هضم و اشتهایشان خوب است و معمولاً پیوست ندارند. دمو ها معمولاً افرادی بی خیال و سرزنده و اغلب بی حساب و کتاب اند.

توصیه و تدابیر ویژه افراد دمو مزاج

افراد دمو مزاج باید غذاهای خنک و سردی مثل آش انار، آش آلو، آب زرشک، خیار، مرکبات و ماست مصرف کنند تا حرارت بدنشان تعدیل شود؛ اگر فرد دمو مزاج همراه با مواد غذایی گرم مثل شیرینی از مواد و اغذیه سرد استفاده نکند دچار جوش و خارش بدن، گرگرفتگی، بی قراری، کپهر، سوزش ادرار، سوزش سر دل و آفت دهان خواهد شد.

