

پرسش و پاسخ

نمونه‌ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف‌شود.

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

چرا باید روغن حیوانی مصرف کرد؟

روغن حیوانی دارای طعم و عطر طبیعی است، به پاک‌سازی روده‌ها کمک می‌کند، سرشار از ویتامین‌های محلول در چربی و غنی از آنتی‌اکسیدان است و به طور مستقیم توسط کبد جذب و به انرژی تبدیل می‌شود. همچنین به کنترل وزن کمک می‌کند، باعث تقویت سیستم گوارش و ایمنی می‌شود کلسترول بد را کاهش می‌دهد، به هضم غذا کمک و اشتها را زیاد می‌کند.

دکتر مسعود قاسمی

رئیس انجمن آترواسکلروز

آیا افزایش حملات قلبی بعد از ۴۰ سالگی بیشتر می‌شود؟
مصرف دخانیات، چربی و فشار خون احتمال حملات قلبی را افزایش می‌دهد. معمولاً این عارضه در آقایان از ۴۰ سالگی به بالا و در خانم‌ها نیز پس از سن یائسگی بیشتر مشاهده می‌شود لذا باید در این سنین به تغییرات و علائم در قفسه سینه توجه بیشتری شود. یکی از بیماری‌هایی که عامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می‌شود بیماری قلبی است که شایع‌ترین نوع آن سکته قلبی است. احتمال بروز حملات قلبی در افرادی که زمینه بیماری قلبی و عروقی دارند یا سابقه سکته قلبی در خانواده‌ان‌ها وجود دارد، بیشتر است.

از جمله علائم این بیماری می‌توان به احساس درد، فشار و سنگینی روی قفسه سینه هنگام راه رفتن اشاره کرد. همچنین تعریق غیر معمول، تغییر حال عمومی و خستگی زودرس از جمله نشانه‌های آغاز سکته‌های قلبی به شمار می‌رود. کاهش وزن، ترک مصرف دخانیات و داشتن یک سبک زندگی مناسب می‌تواند از بروز این گونه حملات بکاهد.

کافه سلامت

اکسیژن در مانی به مقابله با زوال عقل در بیماران ربوی کمک می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، به کارگیری اکسیژن اضافی موجب بهبود عملکرد عروق خونی مغز در بیماران مبتلا به زوال عقل که دچار بیماری ریه هستند، می‌شود. طبق نتایج تحقیقات، افراد مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریه در معرض خطر بالایی دمانس یا زوال عقل قرار دارند و دلیل آن میزان پایین اکسیژن در مغز است که در نتیجه مشکلات تامین خون از عروق خونی در مغز ایجاد می‌شود. این مطالعه اثبات می‌کند که اکسیژن درمانی موجب بهبود روند اکسیژن‌رسانی به مغز و عملکرد عصبی-عروقی در بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریه می‌شود. این بهبود در اکسیژن‌رسانی به مغز و عملکرد عصبی-عروقی یک ارتباط فیزیولوژیکی بین اکسیژن درمانی و کاهش خطر بیماری‌های مغزی-عروقی نظیر سکته، اختلال شناختی ضعیف و زوال عقل در بیماران مبتلا به انسداد ریه ایجاد می‌کند. در این مطالعه محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا از شیوه سونوگرافی برای مشاهده و اندازه‌گیری جریان خون در مغز بیماران در حال استراحت، قبل و در طول انتقال این اکسیژن استفاده کردند.

اکسیژن از طریق مسیر بینی به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به مغز منتقل شد. آن‌ها همچنین رابطه بین فعالیت مغز و جریان خون را در مغز بررسی کردند.

اکرم فریدون مقدم | مترجم

آیا می‌دانستید که خوابیدن بیش از حد یا کمبود شدید آن به ایجاد شرایطی در بدن منجر می‌شود که خطر ابتلا به ناراحتی قلبی و سکته و دیابت را افزایش می‌دهد؟

به نقل از سایت Newsweek، گروهی از دانشمندان کره جنوبی به بررسی ارتباط بین خوابیدن و عارضه‌ای با عنوان «سندروم متابولیک» پرداختند؛ این عارضه با چربی اضافه دور کمر، افزایش فشار خون، افزایش قند خون، بالا رفتن میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول همراه است. در این تحقیقات به بررسی جامع اطلاعاتی مانند آمارگیری افراد در گروه‌های سنی مختلف، پیشینه پزشکی، مصرف دارو، رژیم غذایی و میزان تمرین‌های ورزشی و نمونه مایعات بدن مانند ادرار و پلاسما پر داخته شد. نتایج نشان داد، ۲۹ درصد از مردان و ۲۴ درصد از زنان مورد مطالعه، مبتلا به سندروم متابولیک هستند و به طور متوسط، کسانی که کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، بیشتر از افرادی که بین ۷ تا ۷ ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند،

با افزایش خطر سندروم متابولیک مواجه می‌شوند. مردان وزنی که کمتر از ۶ ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند بیشتر در معرض خطر سندروم متابولیک و افزایش اندازه دور کمر هستند؛ در مقابل مردان وزنی که بیش از ۱۰ ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، در معرض افزایش سطح تری‌گلیسیرید قرار دارند. محققان ارتباط بین مدت خواب و خطر بروز سندروم متابولیک را در زنان و مردان متفاوت دانستند؛ بدین گونه که در زنان بین خواب بیش از حد یا بروز سندروم متابولیک رابطه وجود دارد و در مردان بین کمبود خواب و بروز این عارضه ارتباط قوی‌تری وجود دارد. محققان در این مطالعه موفق به کشف علت ارتباط بین خواب و بروز سندروم متابولیک نشدند اما در عین حال بر این عقیده‌اند که این ارتباط می‌تواند ناشی از تغییر در هورمون‌های گرسنگی، خواب و اشتها باشد همچنین افرادی که از کمبود خواب رنج می‌برند دچار کم‌ترکی می‌شوند. یافته‌های جدید یک مطالعه دیگر، ارتباط بین خواب کمتر یا بیشتر با زوال عقلی را نشان می‌دهد. در این زمینه گروهی از محققان ژاپنی متوجه شدند که خطر بروز زوال عقل و مرگ زودهنگام به میزان قابل توجهی در کسانی که کمتر از ۵ ساعت یا بیشتر از ۱۰ ساعت در

شناسی است و روان‌شناسان نظریه‌های مختلف از روان‌شناسی شخصیت، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی رشد و روان‌شناسی زیستی را به کار می‌برند تا چگونگی تأثیر عوامل روان‌شناختی بر سلامت را درک کنند و توضیح دهند. به‌ویژه نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی مربوط به تنظیم رفتار، در پیشبرد این هدف مهم است و برای درک چرایی و چگونگی انتخاب اهداف سلامت توسط مردم راهبردهای به کار گرفته‌شده برای رسیدن به این اهداف نقش دارد. کلمه «روان‌شناسی سلامت» برای اولین بار توسط مائارازو در سال ۱۹۸۰ به کار گرفته شد. اوروان‌شناسی سلامت را به این صورت تعریف کرده‌است: مجموعه‌ای

از کمک‌های آموزشی، علمی و حرفه‌ای خاص مربوط به رشته روان‌شناسی که به منظور ارتقا و حفظ سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و شناسایی عوامل مرتبط به علل و تشخیص سلامت، بیماری و اختلال در عملکرد مرتبط انجام می‌شود. طبق تعریف مائارازو، حوزه‌های اصلی روان‌شناسی سلامت به صورت زیر مشخص می‌شوند: ۱- ارتقا و حفظ سلامت، ۲- پیشگیری و درمان بیماری‌ها (مزمن)، ۳- علت‌شناسی و عوامل مرتبط با تشخیص سلامت و بیماری. ۴- یکی دیگر از حوزه‌های مهم مرتبط با روان‌شناسی سلامت با عنوان رفتار بیمار در سیستم مراقبت‌های بهداشتی بیان شده است.

روان‌شناسی سلامت از دیگر رشته‌های مرتبط مانند روان‌شناسی بالینی و طب رفتاری با تمرکز بر سلامت جسمی (به جای ذهنی) و جهت‌گیری‌اش بر جنبه‌های رفتار سلامت (به جای دارو) متمایز شده است

روان‌شناسی سلامت از دیگر رشته‌های مرتبط مانند روان‌شناسی بالینی و طب رفتاری با تمرکز بر سلامت جسمی (به جای ذهنی) و جهت‌گیری‌اش بر جنبه‌های رفتار سلامت (به جای دارو) متمایز شده است

یک روش دیگر برای فریز کردن سبزی استفاده از آب مرغ یا آب گوشت است. اگر قصد استفاده از سبزی برای سوپ را دارید بهتر است از آب مرغ یا آب گوشت استفاده کنید. قالب یخ را داخل فریزر قرار دهید تا سبزی کاملاً یخ ببندد. بعد از یخ زدن کامل، آن را از فریزر و قالب‌های یخ زده را از قالب اصلی خارج کنید و داخل ظرف مناسب یا بسته‌بندی فریزی قرار دهید. سبزی را با این روش به مدت ۳ تا ۴ ماه می‌توانید داخل فریزر نگهداری کنید.

پوست و مو

نحوه صحیح استفاده از کرم ضد آفتاب

کرم را هر بار به میزان دو بند انگشت روی کل صورت بمالیم. حتماً هر دو ساعت یکبار آن را تمدید کنیم.

در روزهای ابری استفاده از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنیم. اگر می‌خواهیم کرم دیگری همراه با ضد آفتاب مصرف کنیم، مثلاً یک کرم مرطوب‌کننده هم بزنیم، ضد آفتاب آخرین کرمی باشد که می‌زنیم.

بیست دقیقه قبل از خروج از منزل ضد آفتاب را بزنیم نه این که دو دقیقه مانده به خارج شدن از خانه یا دمان بیفتد که کرم ضد آفتاب نزدیم و آن موقع بزنیم. زیر نور لامپ‌های مهتابی هم ضد آفتاب بزنیم.

البته لامپ‌های کم مصرف محافظت بیشتری دارد به شرط آن که چینی و بی کیفیت نباشد. باید مطمئن شویم که تمام پوست در معرض نور آفتاب را پوشش داده ایم. حواسمان به پشت گردن، شانه‌ها، قفسه سینه گوش و حتی دست‌هایمان باشد! نکته مهم: لب‌ها نیز می‌توانند قربانی اثر آفتاب شوند و آفتاب سوختگی لب‌ها، جهنم خاص خودش است. پس از آن‌ها هم با یک بالم لب حاوی SPF محافظت کنیم.

این چای‌ها را ننوشید!

چای ناشتا: سوءهاضمه

چای مانده: مسمومیت

چای بعد از غذا: کم خونی

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی

چای سرد: سنگ کلیه

چای داغ: سرطان مری

چای غلیظ: کم خونی