

پرسش و پاسخ

تجربۀ دل‌وها، تنه‌ها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر «سیدسعید اسماعیلی»

پزشک و محقق طب اسلامی

خانم من ۴۶ سال دارد و دچار کم‌کاری تیروئید است. مشکل زخم معده و مشکل روده هم پیدا کرده است. آیا بیماری «سلیاک» دارد؟

این مشکل ممکن است به سلیاک مربوط باشد، با این حال بهتر است به سلیاک فکر نکنید. لازم است نکات مهم در زمینه تغذیه رعایت شود از جمله پرهیز از مصرف مواد غذایی با طبیعت سرد. همچنین توصیه می‌شود غذا خوب جویده شود. آب‌نوشیدنی همراه غذا میل نشود. قبل از غذا یک لیوان عرق زیره سیاه و بعد از آن دمنوش نعنای مصرف شود. اگر همسرتان بی‌بوست دارد از خاکشیر یا آجوش استفاده کند. انجام یادکش در ناحیه شکم هم مناسب است که یک روز در میان همراه با مالیدن روغن‌های گرم مانند زیتون یا سیاه‌دانه حدود یک‌ماه توصیه می‌شود.

برای درمان جوش‌های قرمز و چرکی دور لب چه پیشنهادی می‌کنید؟

معمولاً این جوش‌ها ناشی از گرمی و حرارت کبد است که به‌طور معمول در دوره جوانی اتفاق می‌افتد؛ بنابراین از مصرف خوراکی‌های گرم مانند ادویه‌تند، فلفل، زنجبیل، سیر، خرما، فست‌فود، سس و نوشابه پیرهیزید و در قدم بعد خوراکی‌هایی که حرارت بدن را کاهش می‌دهد مانند سکنجبین، شاهره و کاسنی با تخم خرفه (صبح ناشتا) میل کنید. همین‌طور از خوراکی‌هایی مانند کاهو هم استفاده کنید. حجامت عام در مرحله اول و سپس حجامت زیرچانه به فاصله یک‌ماه هم مفید است.

نوجوان

نوجوانان هرگز نباید بدون وجود دلیلی پزشکی سطح هورمون‌های بدن خود را تغییر دهند. آنان را آگاه کنید که از مکمل‌های ورزشی، به ویژه «استروئیدها» دوری کنند

برای نوجوانی که بدنسازی را آغاز کرده است، دنبال کردن رژیم ورزشکاران حرفه‌ای قطعاً عاقلانه نیست؛ هیچ‌یک از این افراد به تناسب‌اندام خود یک‌شبه دست نیافته‌اند، بلکه به تدریج نیرو و طاقت خود را افزایش داده‌اند. برای دستیابی به حجم قابل توجهی از عضله، به سال‌ها تمرین مداوم نیاز است. انجام دادن پشت سرهم چند ست یا کار کردن بی‌وقفه روی یک عضله تنها باعث تحلیل‌آن می‌شود. نوجوانان باید تمریناتی را که شامل کار کردن باوزنه‌ها می‌شود در دو یا سه ست با ۱۲ یا ۸ تعداد حرکت انجام دهند. این موضوع موجب دست‌یابی به نتیجه بهتر و کاهش خطر آسیب‌دیدگی می‌شود. آسیب‌دیدگی در سنین پایین می‌تواند باعث ناتوانی فرد در بقیه عمر شود اما در صورتی که ورزش کردن تدریجی و اصولی انجام شود، عملکرد بدن در آینده بسیار رضایت‌بخش خواهد بود.

خطر آسیب را کاهش دهید

ورزش مرتب، عاداتی بسیار سالم در هر سنی محسوب می‌شود و تمرینات استقامت، بخش مهمی از تمرینات تناسب‌اندام است. اما بدنسازی می‌تواند برای سلامت نوجوان در صورتی که تمرینات را بدون مشورت با مربی و اعمال شیوه صحیح انجام دهد یا از رژیم‌ها و مکمل‌های معمول در این زمینه استفاده کند، مضر باشد. بدن نوجوانان معمولاً تا ۱۶ سالگی در حال رشد است، اگر آن‌ها اسکلت بدن خود را با برداشتن وزنه‌های بیش از حد سنگین تحت فشار قرار دهند، این موضوع ممکن است موجب آسیب دائمی شود. همچنین استفاده از رژیم‌های سخت یا مکمل‌های غذایی حاوی «استروئید» هم می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به سلامت آنان وارد کند.

خطر آسیب را کاهش دهید

رژیم غذایی، شوخی بردار نیست

هدف بسیاری از بدنسازان، افزایش حجم عضلات با کاهش چربی بدن است. بدنسازان حرفه‌ای رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کنند که آنان را قادر می‌سازد، میزان چربی بدن را به کمترین مقدار برسانند. برخی هم برای بیشتر دیده شدن عضلات، قبل از مسابقات بدن خود را «دی‌هیدرات» می‌کنند. برای یک نوجوان در حال رشد، هیچ‌یک از رژیم‌هایی که شامل کنترل شدید میزان کالری، مصرف افراطی پروتئین یا حذف کربوهیدرات است، توصیه نمی‌شود. بهترین گزینه برای آنان استفاده از یک برنامه غذایی متعادل، شامل تنوعی از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات و پروتئین است. همچنین محدود کردن استفاده از مکمل‌ها و قندهای تصفیه شده برای میان وعده‌ها هم توصیه می‌شود. یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند به افزایش تمرکز، توانایی ورزشی، سلامت و تندرستی نوجوان شما منجر شود. اگر آنان قصد دارند از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند، آن را با دقت بررسی کنید و عادات غذایی‌شان را تحت نظر بگیرید. در صورت مشاهده حساسیت بیش از حد آن‌ها، بهتر است با متخصص تغذیه مشورت کنید چرا که احتمالاً ابتلا به اختلالات تغذیه وجود دارد.

مکمل‌هایی که آسیب می‌زند

نوجوانان هرگز نباید بدون وجود دلیلی پزشکی سطح هورمون‌های بدن خود را تغییر دهند. آنان را آگاه کنید که از مکمل‌های ورزشی، به ویژه «استروئیدها» دوری کنند. مکمل‌های استروئیدی می‌تواند باعث ابتلا به بیماری‌های قلبی، آسیب‌های جدی کبد و آسیب دستگاه تناسلی شود.

درباره خطرات بدنسازی برای نوجوانان

بدون ضرر خوش تیپ باشید!

عادات‌های سالم ایجاد کنیم

تحميل سال‌های نوجوانی آسان نیست. نوجوانان ممکن است وضعیت بدن خود را نپذیرند، به‌ویژه اگر از طرف همسن و سالان خود تحت فشار قرار گیرند. در نتیجه ممکن است به استفاده از رژیم‌های نامعقول یا استفاده از مکمل‌های استروئیدی روی آورند. ضروری است که آنان را به‌سوی ورزش کردن صحیح و رژیم مناسب سوق دهید. منصرف کردن آن‌ها برای استفاده از رژیم‌های سخت ممکن است آسان نباشد، اما آگاه کردن آن‌ها درباره عواقب جبران‌ناپذیر این رژیم‌ها ضروری است. همچنین فواید پیشرفت آهسته و پیوسته را به آنان گوشزد کنید. اگر در برقراری ارتباط با آن‌ها مشکل دارید، می‌توانید از یک مربی حرفه‌ای که در بدنسازی نوجوانان تخصص دارد، کمک بگیرید.

چطور عناصر مورد نیاز بدن را تامین کنیم؟

ویتامین «B»: یکی از ویتامین‌های مورد نیاز بدن است که در کار خون‌سازی و تولید انرژی نقش دارد. این ویتامین در غذاهایی مثل جگر، دل، قلوه، تخم‌مرغ، شیر، ماهی، مرغ، گوشت قرمز، غلات مخصوص و غلات سبوس‌دار یافت می‌شود. **ویتامین «D»:** برای رشد و نمو و سختی استخوان‌ها لازم است. این ویتامین در روغن ماهی، جگر، زرده تخم‌مرغ، پنیر و ماست به مقدار زیاد وجود دارد. در ضمن تأثیر مستقیم آفتاب بر پوست، سبب تولید مقدار زیادی از این ویتامین در بدن می‌شود. **ویتامین «C»:** این ویتامین مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها بالا می‌برد. در بهبود زخم و سلامت لثه‌ها نقش دارد. به علاوه باعث می‌شود بدن آن بیشتر جذب کند. این ویتامین در انواع مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، سیب‌زمینی، اسفناج و کاهو وجود دارد. **روی:** نیاز بدن به «روی» در دوران بلوغ افزایش پیدا می‌کند. این ماده که در ساختن پروتئین نقش دارد، در غذاهایی مثل جگر، شیر، غذاهای دریایی، حبوبات و گندم یافت می‌شود. **ید:** ید برای رشد و نمو طبیعی بدن، سوخت‌وساز مواد غذایی و تولید انرژی بسیار لازم است. سلول‌های عصبی و مغز نیاز زیادی به آن دارند. این ماده در غذاهای دریایی، لبنیات و تخم‌مرغ وجود دارد. در غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها، ید به میزان کمتری یافت می‌شود. **«کلسیم»:** به دلیل تسریع در رشد استخوان‌ها، نیاز به کلسیم در سن بلوغ بیشتر است؛ بنابراین دختران باید از منابع غذایی حاوی کلسیم مثل شیر به میزان فراوان استفاده کنند. دختران در طول روز حداقل سه واحد لبنیات کم چرب مصرف کنند، البته به شرط آن که همراه با مصرف دیگر منابع غذایی حاوی کلسیم باشد. از طرفی انجام فعالیت بدنی و ورزش هم بسیار مهم است. **«آهن»:** یکی از عناصر مهمی که در تمام دوره‌های زندگی و به‌ویژه در سنین بلوغ باید به میزان کافی در بدن وجود داشته باشد، عنصر آهن است. در صورتی که آهن بدن از دست برود، فرد برای رشد عضلات و افزایش حجم خون با کمبود آهن روبه رو خواهد شد و به همین دلیل حتماً باید با مصرف مکمل، این کمبودها را جبران کرد. البته نیاز بدن به آهن در دوران بلوغ بیشتر می‌شود؛ زیرا دختران به‌دلیل قاعدگی ماهانه، مقداری از آهن بدنشان را از دست می‌دهند و اگر آهن مورد نیاز بدنشان تأمین نشود، پس از ازدواج در دوران بارداری دچار کمبود شدید آهن خواهند شد؛ در این شرایط نه تنها خطر مرگ به علت خون‌ریزی هنگام زایمان افزایش می‌یابد بلکه نوزادانی که به دنیا می‌آورند، کم‌وزن یا نارس هستند و ذخایر آهن کافی ندارند. کم‌خونی فقر آهن در دوران بارداری و دو سال اول زندگی اثر جبران‌ناپذیری بر رشد و تکامل مغزی کودک دارد و موجب کاهش بهره هوشی به میزان ۵ تا ۱۰ درصد می‌شود. به همین دلیل خوردن غذاهای حاوی آهن به‌ویژه به دختران توصیه می‌شود. این ماده در غذاهایی از قبیل گوشت، جگر، ماهی‌وزرده تخم‌مرغ وجود دارد. در خور ذراست، استفاده از مواد دارای ویتامین «C» یا میوه‌های ترش، مثل مرکبات، به جذب آهن کمک می‌کند. **«پروتئین»:** همان‌گونه که اشاره شد یکی از مواد مورد نیاز بدن، پروتئین است. نیاز به این ماده در دوران بلوغ به دلیل سریع‌تر شدن رشد و افزایش حجم عضلات بیشتر می‌شود. پروتئین‌های حیوانی در تخم‌مرغ، گوشت و شیر و پروتئین‌های گیاهی در غلات و حبوبات وجود دارد. مصرف روزانه ۴۵ تا ۷۲ گرم پروتئین توصیه می‌شود.

برای درج آگهی در صفحه سلامت با شماره‌های ۰۱۰۷۷۰۳۶-۱۱۶۱۳۸۳۶ تماس حاصل فرمائید

دکتر پگاه میرزائی
-برداشت کلیه ضایعات پوستی خال و زگیل با دستگاه بدون خونریزی
-شفاف سازی وجوانسازی پوست به روش میکرودرم ابریش
تماس ورز رو وقت ۰۷۱۲۸-۰۹۳۵۵۵۵۵۵۵۵
تماس ۱۲-۰۱۷ و ۱۸ مشاوره حضوری رایگان

می‌توان به زندگی بازگشت...
کلینیک بازتوانی و درمان اعتیاد نیوشا
ساعت کار: ۱۲/۴۰ تا ۹/۳۰
بین پیروزی ۳۸ و میدان هاشمیه تلفن: ۰۷۸-۳۸۸۳۰۰۷۸ تحت نظارت اداره بهزیستی

دکتر محمدرضا نجاریان

داخلی، کودکان پوست درمان اعتیاد، معاینات ورزشی دانش آموزان

فکوری ۸ ویلا ۱
۰۹۱۵۵۱۵۲۲۰۴ - ۳۸۷۰۴۴۴

کلینیک فیزیوتراپی توان‌مهر
فیزیوتراپیست: حسین فراسی
نظام پزشکی ف ۱۸۴۰

فیزیوتراپی و توانبخشی بیمارهای ارتوپدی مجهز به لیزر تراپی، cpm و مگنت

۳۸۴۵۴۱۳۴
آدرس: میدان احمدآباد خیابان سلمان فارسی
روبروی سلمان فارسی ۷ ساختمان پزشکان آبخار

مرکز مشاوره خوارزمی
طرح ازدواج بدون شکست
۳۸۴۶۲۱۵۲ - ۳۸۴۲۰۳۰۱
۰۹۳۶۱۳۸۴۳۴۱

دندانپزشک زیبایی دکتر مظفری
ملارای لبخند زیبا
لامینت سرامیکی و کامپوزیت
تعیین نوبت: ۰۵۱۳۶۰۲۲۷۶۱
@dentistrymodern

مجید جلیلیان
*هیپنوتیزم درمانی
*افسردگی
*اضطراب، ازدواج، خانواده
*وسواس، ترس‌ها
۳۸۴۷۶۵۷۰

مرکز روانشناسی و روان درمانی مشاور کودک و خانواده حسین حسینی

دانشجو دکتری تخصصی روانشناسی
مولف کتاب کودک - مدرس دانشگاه

نیش وکیل آباد ۲۳ جنب داروخانه دکتر انسان
۰۹۳۰۹۱۵۱۰۵۵ - ۳۶۰۸۱۶۱۳

تغذیه و رژیم درمانی احمدآباد
اعضای انجمن تغذیه ایران
*رژیم درمانی کاهش وزن و افزایش وزن
*پایش رشد و درمان اختلالات تغذیه ای کودکان
۰۹۱۵۵۷۱۲۵۵۷۰ - ۰۹۳۸۷۸۰۶۲۲۵
۰۵۱ - ۳۸۴۵۲۲۴۶
احمدآباد مقابل بیمارستان قائم نیش خیابان پشت جنب بانک گردشگری ساختمان حسینی ط ۴

مرکز درمان اعتیاد زندگی دوباره (بستری)

*برنامه های آموزش روزانه در مرکز
*شرکت در جلسات گروه درمانی خارج از مرکز
*استخر، سونا خارج از مرکز

۰۹۱۵۹۱۱۸۶۱۰ - ۳۵۲۳۵۶۰۵
قاسم آباد، بلوار فلاحی، بلوار فاطمیه ۱، پلاک ۶ (مدیریت نوذری)

کلینیک درمان و بازتوانی اعتیاد مهرآوران
با مجوز رسمی از سازمان بهزیستی

درمان نگهدارنده با متادون و B۲ روان درمانی فردی خانواده درمانی و درمانهای گروهی

ساعت کار: بعداز ظهر ها از ساعت ۱۷ الی ۲۰
بین معلم ۵۰ و ۵۲ شماره ۱۲۳۶ ساختمان پاسارگاد طبقه سوم واحد ۵
۳۸۶۱۵۸۲ - ۳۸۶۱۴۰۹
۰۹۳۵۴۸۸۲۸۸۲

درمانگاه شبانه روزی سرو

دارای بخش تخصص زنان و زایمان	داخلی قلب
خدمات دندانپزشکی	پوست توسط متخصصین مجرب
دارای بخش تزریقات	پزشک عمومی
حجامت-پانسمان	روانشناس و مشاور تحصیلی و خانواده
ایمپلنت و کارهای زیبایی دندان	کلیه خدمات پزشکی

پذیرش باکلیه بیمه ها؛
ایثارگران، نیروهای مسلح، دانا، ایران، تأمین اجتماعی و خدمات درمانی

یست متری طلاب - علیمردانی ۵ ۳۲۷۱۳۵۷۳ - ۳۲۷۰۰۶۷۷

دکتر هاشم نعمتی
کلینیک مشاوره و روانشناسی اندیشه مهر
روانشناسی / مشاور PHD / عضو هیئت علمی گروه روانشناسی
و مشاوره دانشگاه پیام نور
بین معلم ۴۵ و چهارراه دانشجو ۰۹۱۵۳۱۰۸۷۷۲ - ۳۹۶۴۴۹۱۶

مشاوره تخصصی پیش از ازدواج
پریسا باغانی کارشناس ارشد بالینی
مشاوره طلاق، زوج، افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی
فلسطین ۱۲ - پلاک ۲، خانه علوم روانشناسی ۳۷۶۶۷۳۵۱