روزنامه نوار سبز
مهار تورم رشد تولید
۴ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ ■ سال سوم ■ شماره ۶۵۲ ■ قیمت: ۱۵۰۰ تومان

تدابیر درمانی هلال احمر برای زائران حج ۱۴۰۲

۱۶

بازو درد را جدی بگیرید

درد بازو می‌تواند در قســمت فوقانی یا پایین بازو باشد. ممکن اســت درد را در قسمت بیرونی شــانه احساس کنید یا همچنین می‌تواند بیشتر از بازو به سمت آرنج حرکت کند.

به گزارش بهداشت نیوز، علل شایع درد بازو عبارتند از:

بورسیت

تاندونیت

پارگی روتاتور کاف

آرنج تنیس‌بازان

استخوان‌های شکسته

دررفتگی

کبودی‌های عضلانی

علل جدی درد بازو عبارتند از:

گرفتگی عصب ناشی از فتق دیسک

سندرم خروجی قفسه سینه

حمله قلبی

علل درد بازو معمولا به سه دسته تقسیم می‌شوند: استفاده بیش از حد، ضربه و دردی که از محل دیگری به بازو سرایت می‌کند.

شرایط استفاده بیش از حد

به دلیل استفاده مکرر ایجاد می‌شود. درد بازو ناشی از استفاده بیش از حد می‌تواند ناشی از موارد زیر باشد:

بورسیت. این وضعیت شــایع‌ترین علت درد بازو و شانه است. زمانی اســت که در کیسه پر از مایع بین استخوان‌ها، ماهیچه‌ها و تاندون‌ها التهاب ایجاد می‌شود.

تاندونیت. در این شــرایط، التهاب اطراف تاندون وجود دارد و معمولا در شانه اتفاق می‌افتد.

پارگی روتاتور کاف. با این عارضه، افراد اغلب در قسمت بیرونی بازوی خود احســاس درد عمیق می‌کنند. این درد معمولاً هنگام بلند کردن بازو در بالای ســر ظاهر می‌شــود. این درد در شــب می‌تواند به اندازه‌ای بد باشــد که شــما را از خواب بیدار کند، به خصوص اگر در وضعیت نامناسبی بخوابید.

دردی کــه افراد مبتلا به تاندونیت، بورســیت یا پارگی روتاتور کاف دارند اغلب در پایین دست احساس می‌شود.

آرنج تنیس‌بازان. این وضعیت زمانی است که تاندون‌های خارج از مفصل آرنج تحریک می‌شــوند. بیشتر این درد بازو در قسمت پایین بازو احساس می‌شود.

شرایط آسیب‌زا

شکســتگی اســتخوان. اگر اخیراً زمین خوردن یا آسیب قابل توجه دیگری داشــته‌اید و بازو درد دارید، پزشک باید بررسی کند که آیا استخوان شکســته‌ای دارید یا خیر. شکستگی می‌تواند در اطراف مفصل شانه یا استخوان بزرگ بازو رخ دهد.دررفتگی. وقتی شانه یا آرنج دررفته دارید یا مفصل بیرون آمده، درد زیادی در بازو حس می‌شود.کوفتگی عضلانی. کوفتگی یک کبودی عمیق است و یک آسیب ورزشی رایج است که می‌تواند منجر به درد بازو شود.

سایر علل درد بازو

گاهی اوقات، شرایط در ســایر قسمت‌های بدن می‌تواند باعث شود که در بازوی خود احســاس درد کنید، حتی اگر مشکل در بازوی شما نباشد. «درد ناشی از تشعشع» یا درد بازوی «ارجاعی» گاهی اوقات می‌تواند ناشــی از یک مشــکل جدی باشد، بنابراین نباید آن را نادیده بگیرید. علل احتمالی عبارتند از:

عصب فشرده شده.

سندرم خروجی قفسه سینه.

حمله قلبی.

درد اورژانسی بازو

می‌توانید بسیاری از علل درد بازو را با چند درمان ساده مدیریت کنید. با این حال، علائمی وجود دارد که نشان می‌دهد در صورت درد بازو باید فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی اورژانسی باشید.

درد یا فشار در قفسه سینه (می‌تواند از علائم حمله قلبی باشد)

آسیب ناگهانی که باعث درد شدید یا بدشکلی می‌شود (علائم شکستگی یا دررفتگی احتمالی)

درد شدیدی که با درمان ساده در خانه بهبود نمی‌یابد

تورم یا قرمزی که بدتر می‌شود

توصیه‌های دارویی طب سنتی در ایام کرونا

۱ تخم بالنگو و بارهنگ را در آب خیسانده با زعفران و گلاب مصرف کنید.

۲ نوشیدن دمنوش آویشن و شیرین بیان و عناب در طول روز «مادران باردار و کسانی که فشار خون دارند مصرف نکنند»

۳ ترکیبی از پودر ریشه شیرین بیان و رازیانه و شکر سرخ «در بارداری جایز نیست»

۴ عسل و ژل رویال یک قاشق چایخوری در روز

۵ چکاندن روغن سیاهدانه یا بنفشه در بینی به صورت روزانه

۶ بخور بابونه یا مرزنجوش یا اسطخدوس

دیابتی ها بعد از هر نیم ساعت نشستن این مقدار راه بروند

داده های مطالعه جدیدی نشان می‌دهد بیماران مبتلا به دیابت نــوع یک برای مدیریت میزان قند خون خــود باید پس از هر نیم ساعت نشستن، سه دقیقه راه بروند.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از ایندیپندنت، به گفته متخصصان دانشگاه ساندرلند، ایجاد وقفه در نشستن با دوره‌های کوتاه فعالیت، می‌تواند خطر عــوارض مرتبط با بیماری قنــد مانند حمله قلبی و ســکته را کاهش دهد.به گزارش تلگراف، نتایــج این مطالعه - که هنوز داوری علمی نشــده اســت- در کنفرانس حرفــه‌ای «دیابت بریتانیا ۲۰۲۳» ارایه شــد و در برگیرنده مقالات ۳۲ شــرکت‌کننده بود که طی یک دوره دو هفته‌ای ارزیابی شــدند.به گفته دکتر متیو کمپبل - متخصص ارشد پزشکی قلب‌وعروق و سوخت‌وساز دانشگاه ساندرلند - این نتایج، نخستین شواهدی است مبنی بر اینکه ایجاد وقفه در دوره‌های طولانی نشســتن با فعالیت‌های ســبک، می‌تواند دوره زمانی ماندن قند خون را در محدوده مطلوب افزایش دهد. نکته مهم این است که به نظر نمی‌رسد این راهبرد، خطر کاهش احتمالی و خطرناک گلوکز خون را که معمولا با انواع ســنتی‌تر فعالیت بدنی و ورزش رخ می‌دهد، افزایش دهد.بــه گزارش تلگراف، حدود ۴۰۰ هزار نفــر در انگلیس به دیابت نوع یک دچارند. ابتلا به این بیماری زمانی رخ می‌دهد که دســتگاه ایمنی بدن به یاخته‌های تولیدکننده انســولین لوزالمعده حمله کند و بــه افزایش میزان قند خون منجر شــود.برای انجام این مطالعه، شرکت‌کنندگان دو بار به مدت هفت ســاعت نشستند. یک بار هفت ســاعت کامل نشسته بودند ولی بار دیگر هر ۳۰ دقیقه نشســتن، با وقفه‌های ســه دقیقه‌ای پیاده‌روی آرام همراه بود. میزان قند خون شرکت‌کنندگان طی این دو نشست بررسی شــد. وعده‌های صبحانه و ناهار همه شرکت‌کنندگان مشابه هم بود و متخصصان از آن‌ها خواســتند در طول دوره مطالعه رژیم غذایی، میزان فعالیت و دزهای انســولین هماهنگ و یکسانی داشته باشــند.بنا به گزارش تلگراف از نتایج این آزمایش، وقفه‌های منظم پیاده‌روی در دوره‌های نشســتن، به کاهش میانگین قند خون (۶.۹ میلی‌مول در لیتر) در طول ۴۸ ســاعت، در قیاس با نشســتن بدون وقفه (۸.۲ میلی‌مول در لیتر) منجر شد. به گفته متخصصان، این امر زمانی را که میزان قند خون بدن در محدوده مطلوب قرار داشــت، ۱۴ درصــد افزایش داد و باعث افت خطرناک قند خون نشــد.دکتر الیزابت رابرتسون - مدیر مرکز تحقیقات دیابت انگلیس که پشتیبان مالی این مطالعه بود - گفت: ایجاد وقفه در نشســتن با فعالیت‌های کوتاه‌مدت، راهی بی‌هزینــه برای مدیریت قند خون در مبتلایان به دیابت نوع یک اســت و احتمالا خطرات عوارض بعدی آن را کاهش می‌دهد. مشــتاقانه در انتظار تحقیقات بیشــتر بــرای درک مزایای بلندمدت این رویکرد هستیم.

شیک شکلاتی نمی‌گذارد کودکان استخوان های قوی داشته باشند

ممکن اســت هر از گاهی از این نوع اخبار هشــدار دهنده در مورد مضرات برخی غذاها خسته شوید.حتما برایتان پیش آمده که شــما به عنوان مادر و پدربیش از یک بار اطلاعات تغذه‌ای محصولاتی مانند میلک شــیک را خوانده‌اید و می‌دانید که این محصولات دارای تثبیت کننده هایی هســتند که باعث می‌شود طعم آن‌ها حفظ شــود.تا این‌جا همه چیز خوب پیش می‌رود اما باید بدانید که این محصولات در عین خوشمزگی،عوارضی دارد که مصرف بیش از حد آن‌ها باعث ایجاد بیماری می‌شود.

شیک های شکلاتی حاوی کازئین هستند

به گزارش ســرویس خبری بهداشت‌نیوز از آن‌جایی که شیک های شــکلاتی جزو محصولات شیری هســتند،بنابراین سرشار از کازئین(نوعی پروتئین در شیر)هستند.اثرات این پروتئین بر روی بدن از فردی به فرد دیگر بســیار متفاوت اســت،اما در کودکان اغلب اثراتی مانند ســندروم روده تحریــک پذیر،آلرژی،اگزما یا برونشیت مشاهده می شــود.باید توجه داشت که همه کودکان این نوع آلرژی یا واکنش‌ها را بروز نمی‌دهند ولی دانســتن این موضوع به شما کمک می‌کند تا مصرف کازئین را کنترل کنید.از آن‌جایی که جدیدترین مطالعات،مصرف این نوع پروتئین را برای کمک به حفظ توده عضلانی توصیه می کنند،به همین دلیل در مورد مصرف آن اختلاف نظر وجود دارد.

شیک های شکلاتی حاوی قند زیادی هستند

تعجب نخواهید کرد اگر بدانید شــیک های شــکلاتی حاوی شکر زیادی هستند.برای مثال،یک وعده ۲۰۰ میلی لیتری از این شــیک،تقریبا ۳۰ گرم شکر دارد.این مقدار بسیار زیاد است و در صورت مصرف بیش از حد این شیک،فرزندانتان در خطر ابتلا به دیابت قرار می‌گیرد.بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۸ منتشر شد،مصرف بیش از حد قند باعث افزایش غلظت صفرا در مدفوع و آنزیم‌های باکتریایی در روده بزرگ می‌شــود.همچنین شیک های شکلاتی حاوی شــربت ذرت است که می‌تواند در طولانی مدت باعث آسیب کبدی شود.

شیک شکلاتی نمی‌گذارد کودکان استخوان های قوی داشته باشند

شــرکت‌های لبنیاتــی کــه این نــوع نوشــیدنی‌ها را تولید می‌کنند،برای فروش بیشتر محصول خود از عباراتی مانند «آنها رشد اســتخوان را تقویت می‌کنند» یا «استخوان‌های فرزندتان قوی‌تر می‌شوند»اســتفاده می‌کنند.باید توجه داشت که کلسیم موجــود در این نوع شــیک بــه راحتی جذب نمی شــود.یک پزشک معتقد است کشــورهایی که در آن‌ها میزان مصرف این نوع شــیک‌ها بیشتر اســت،با بالاترین میزان پوکی استخوان در جوامع خود مواجه هســتند.باید توجه داشت که بهترین گزینه برای بالا بردن کلســیم در بدن،جذب آن از طریق مصرف ماست ساده،گیاهان و محصولات غنی از ویتامین ث است.

میلک شــیک های شکلاتی ممکن است حتی طعم شکلاتی نداشته باشند

تولیدکنندگان این نوع شــیک،اغلب از مواد شــیمیایی و ســایر عناصر معطر که یادآور شــکلات هستند،اســتفاده می کنند.همین اتفــاق در مورد طعم های دیگر مانند توت فرنگی و وانیل نیز رخ می دهد.معمولاً این نوشــیدنی ها حاوی مــوادی مانند پروتئین گیاهی هیدرولیز شده یا مونوسدیم گلوتامات هستند.واقعیت نگران کننده‌تر این است که تولیدکنندگان مواد غذایی مجبور نیستند موادی را که برای ایجاد این طعم‌ها اســتفاده می‌کنند را فاش کنند چون این‌ها فرمول های محرمانه هستند تا بتوانند با برندهای دیگر رقابت کنند.

به جای خرید میلک شیک،خودتان آن‌ها را درست کنید

لازم نیســت لبنیــات را کنار بگذارید چون مصــرف لبنیاتی که کلسیم بیشــتری دارند و همچنین از فلور روده فرزندانتان مراقبت می‌کنند،ارزشــش را دارد.می‌توانید با اســتفاده از ماســت طبیعی یک اسموتی درســت کنید و مقداری پودر کاکائو و کمی بلغور جو دوســر به آن اضافه کنید.شیرهای گیاهی نیز گزینه بسیار مناسبی هستند،به شرطی که حاوی شکر اضافه نباشند.در پایان، می‌خواهیم به این نکته اشاره کنیم که مصرف هر از چند گاهی شیک شکلاتی هیــچ خطری ندارد.این خطر زمانی رخ می دهد که این نوشــیدنی ها به عادت های روزانه در رژیم غذایی فرزندان شما تبدیل شوند.

درمان را در بشقابتان بیابید

دکتر گلپایگانی استاد ومدرس طب سنتی تفاوت نگرش طب نوین وطب سنتی به تغذیه را مورد بررسی قرار داده وتدابیر غذایی بشرح زیر را مورد توجه قرار می‌دهد:

❶ شناخت مزاج خود.

درطب سنتی چهارنوع مزاج اصلی در نظر گرفته شــده اســت که هرفرد با یکی از مزاج‌ها متولد می‌شود وتا آخر عمر آن مزاج جبلی وسرشتی خود را دارد ورمز سلامت بودن هم تنظیم سبک زندگی از جمله تدبیر غذایی برای حفظ تعادل این مزاج است.

افراد از نظر مزاجی به چهار دسته تقسیم می‌شوند.

۱ - مزاج گرم وتر (دموی)

۲ - مزاج گرم وخشک (صفراوی)

۳ - مزاج سرد وتر (بلغمی)

۴ - مزاج سرد وخشک (سوداوی)

بنابراین گام نخست جهت حفظ سلامتی وپیشگیری از بیماری وداشتن سبک زندگی متعادل؛ شناخت مزاج سرشتی فرد است.

❷ شناخت مزاج مواد غذایی

مواد غذایی نیز مانند همــه پدیده‌های عالم دارای مزاج خاص خود هستند که شناخت مزاج غذایی که می خوریم ضروری است ودر حفظ سلامت شخص موثراست.

❸ شناخت مصلحات غذایی

مصلحات؛ مواد غذایی کمکی هســتند که تعدیل کننده مزاج غذای مصرفی هستند واثرات منفی ماده غذایی دربدن را ازبین می برند ویا کاهش می دهند.

❹ آگاهانه غذا بخوریم

طبق تاکید خداوند متعال باید بنگریم وبدانیم که چه می خوریم و آنچه می خوریم با مزاج ما ساز گار است یانه ؟

❺ تا کاملا گرســنه نشــدیم؛ غذا نخوریم وقبل از سیرشدن دست از غذا خوردن بکشیم.

هنگام غذا خوردن در آرامش کامل باشیم.

از پرخوری وعجله خوردن پرهیز کنیم.

❻ هنگام خستگی زیاد، عصبانیت وخشم نباید غذا خورد.

❼ باعجلــه غــذا خــوردن ودرگیــر کاری بودن وغذاخوردن بدترین شکل غذاخوردن است.

❽ طعم غذا را بچشــیم وبه آن فکر کنیم. تمرکز کامــل برغذا وکیفیت آن باعث هضم وجذب خوب غذا می‌شود.

❾ غذا را خوب بجویم تا کاملا با براق ترکیب شود.

❿ مزاج غذاها متناسب با فصل‌های مختلف سال باشد.

درفصل زمستان که سردوتر است باید غذایی با مزاج گرم مصرف شود ودر سایرفصول نیز متناسب با فصل خود باشد.

⓫ هنگام کسالت وبیماری درصورت بی اشتهایی؛ غذایی مصرف نشود.

⓬ وعده‌های غذای اصلی ۲ وعده می‌باشد.

بهترین وعده‌های غذایی، صبحانه و شام است و نهار وعده فرعی تلقی می‌شود.

شام با زمان خواب حداقل ۳ ساعت فاصله داشته باشد.

درقرآن مجید نیز خداوند وقتی به غذای بهشتیان اشاره می‌کند می فرمایند : صبح و شام برای آنها غذا قرار دادیم.

⓭ درشــبانه روز یک وعده بیشــتر غذای پختنی مصرف نشود.

⓮ درهروعده غذایی بیشــتراز یک نوع ماده غذایی مصرف نگردد.

متاسفانه این ایراد بزرگ سفره ایرانی است که مایه مباهات وفخر است که در هر وعده چندین نوع ماده غذایی با مزاج‌های مختلف قرار داده می‌شود.

رعایت همین یک نکته بســیاری از سوءهاضمه‌ها ومشکلات سخت گوارشی بیماران را به میزان ۷۰٪ رفع می‌کند.

⓯ نوع ومقدار غذا براساس فعالیت بدنی انتخاب شود. مثلا در روز تعطیل که درمنزل هســتیم وفعالیت بدنی کم داریم از غذاهای کم کالری استفاده کنیم وبرعکس.

⓰ ناوقتی غذای قبلی در معده هست نباید غذای جدید خورد چرا که اختلال درهضم غذای قبلی ایجاد می‌شود.

⓱ پرهیز جدی از درهم خوری، درصورت تمایل به مصرف سالاد یا پیش غذا همراه غذای اصلی؛ حتماً بین مصرف سالاد ویا سوپ با غذای اصلی ۱۵ دقیقه فاصله باشد.

⓲ غذا خوردن باید خیلی لذت بخش باشد.

نوع غذایی که می خوریم باید مطلوب ما و دوست داشتنی باشد؛ محیط غذا خوردن آراسته و توام با صفا و آرامش باشــد. از طرفی افرادی هم که با آن‌ها غذا می خوریم موجب نشاط وآرامش ما باشند.

با اکراه نباید غذایی را خورد یا در فضایی که اکراه داریم از حضور در آنجا؛ نباید غذا خورد.

اگــر بهترین مواد غذایی را بدون لذت وعلاقه بخوریــم؛ قطعــا هضم وجذب خــوب انجام نمی‌شود و به خلط سالم تبدیل نمی‌شود.

⓳ ایستاده ویا درحال حرکت غذا نخوریم. بهترین وضعیت غذا خوردن نشسته سرسفره است.

⓴ به ازای هروعده غذایی که مصرف می‌شود باید یک بار اجابت مزاج داشــت، درشرایط زندگی امروز حداقل یک بار اجابت مزاج در شــبانه روز طبیعی است؛ درغیر این صورت اولین گام تدبیر غذایی باید رفع یبوست باشد.

㉑ همراه غذا آب وهیچ نوشیدنی مصرف نکنیم.

نیم ســاعت قبل از غذا و دو ساعت بعداز غذا؛ آب ومایعات مصــرف نکنیم، چرا که اختلال درترکیب شیمیایی آنزیم‌های گوارشی ایجاد می‌کند و هضم و جذب مواد غذایی مختل می‌شود.

㉒ قانون میوه خوردن :

مهمترین نکته این است که میوه فصل مصرف شود و میوها راهمراه هم مصرف نکنیم ودرهرنوبت فقط یک نوع میوه مصرف کنیم.

حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعداز غذا باید میوه خورد ؛ اگر هم زمان یا با فاصله کوتاهی میوه مصرف کنیم با توجه به هضم‌های متفاوتی که دارند میوه همراه غذا با مدت طولانی در معده می ماند وتخمیر می‌شود وباعث علائم گوارشی مانند : نفخ، آروغ ترش و ترش کردن می‌شود.

㉓ حمام کردن :

تا دو ساعت بعداز غذا نباید استحمام کرد وبهترین زمان نیم ساعت قبل از غذاست؛ باید حس کنیم معده سبک شده است.

㉔ عدم فعالیت سنگین :

بعداز غذا خوردن نباید فعالیت سنگین انجام داد.

㉕ نظم در برنامه غذایی :

درطب ســنتی دو وعده غذای اصلی داریم که شامل صبحانه وشام می‌باشد. وعده نهار باید فرعی باشد.

صبحانه:

حدود یک ساعت بعداز بیدارشدن مصرف شود.

صبحانه می‌تواند شامل :

خامه وعسل /انواع کره (محلی) مربا /نان وپنیرو گردو / حلوا / ارده شیره / تخم مرغ عسلی / عدسی...

توصیه اکید می‌شود هرگز بدون صبحانه از منزل خارج نشوید.

نهار :

با توجه به اینکه وعده فرعی اســت؛ درفصل‌های سرد سال ماست وشیره انگور / حلوا ارده / شیروعسل باشد ودرفصل‌های گرم سال؛ انواع سالاد /ماست وخیار / آب دوغ خیار /نان وپنیر وسبزی باشد.

شام :

زمان صرف شام با ساعت خواب حداقل ۳ ساعت فاصله داشته باشد.

زمان مناسب برای صرف شام ۷ الی ۸ بعدازظهراست.

در وعده شام که یک وعده غذایی اصلی است حداقل در هفته سه وعده گوشت مصرف شود.

㉖ ترکیب مواد غذایی :

۱ - مواد غذایی که مصرف می‌کنیم ۷۰٪ منشأ گیاهی داشته باشد.

۲ - مواد غذایی گیاهی ۷۰٪ خام مصرف شود.

۳ - مواد غذایی گیاهی که می پزیم ۷۰٪ آب پز یا بخار پز طبخ شوند.

لذا نتیجه میگیریم : مواد غذایی مصرفی ۳۰٪ منشــأ حیوانی داشته باشد، ۲۰٪ شامل انواع گوشت و ۱۰٪ محصولات حیوانی شــامل لبنیات وتخم مرغ باشد

مــواد غذایــی کــه مــی پزیــم ۳۰٪ ســرخ کردنی یا کباب باشــد و ۷۰٪ آن‌ها را بــه صورت بخارپز یا آب پز مصرف کنیم.

㉗ قانون غذای پختنی :

درطب سنتی بهترین شیوه پخت بارگذاشتن غذا است که هم آب پز و هم بخار پز می‌شود.درشــبانه روز یک وعده بیشتر غذای پختنی مصرف نشود.

㉘ استراحت دستگاه گوارش :

دستگاه گوارش انسان همیشه درگیر هضم و جذب مواد غذایی است یا درگیر دفع و هیچ وقت غیرفعال نیست.

باید به این سیستم بدن فرصت استراحت و پاکسازی داد و بهترین راه استراحت و پاکسازی روزه داری است.

㉙ قانون غذای ساده :

غذایی که کمتر دســتکاری شده باشد، ماده اولیه آن منجمد نشده باشــد؛ پخته نشده باشد، کنسرو نشده باشد، وبرای نگهداری طولانی مدت مواد افزودنی و نگه دارنده به آن اضافه نشده باشد؛ تا می‌توانیم خوراکی‌های غیر پرورشی مصرف کنیم.

㉚ قانون کاربرد مزاج‌ها :

هر فرد باید مزاج خود را بشناسد و مزاج مواد غذایی ومصلحات را هم‌بشناسند.

معجزه آب و یک قاشق سرکه سیب برای لاغری و از بین بردن عفونت بدن

احتمالاً شــنیده‌اید کــه ترکیب آب و ســرکه می‌تواند به عنوان مکمل به استراتژی کاهش وزن کمــک کند، اما چه چیز دیگــری در آن می‌تواند مفید باشد؟

به گزارش بهداشت نیوز، ترکیب آب و سرکه که به عنوان «سرکه سیب» شناخته می‌شود، نه تنها بــه عنوان یک ضدعفونی‌کننده عالی ســبزیجات، بلکه به عنوان عنصر اصلی در بسیاری از سس‌های سالاد نیز استفاده می‌شود. با این حال، در خارج از آشپزخانه نیز کاربردهای متعددی دارد.

آب با یک قاشــق ســرکه سیب می‌توانــد بــه بهبود هضــم غذا و پاکســازی بدن کمــک کند. علاوه بر این، می‌توانــد منبع مواد مغذی ضــروری مانند پتاســیم، منیزیم و کلسیم برای بدن باشد.

فواید آب با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب

طبــق جریان ســم‌زدایی، پس از گذراندن چندین ساعت بدون غذا، می‌تــوان عملکرد بــدن را از طریق عادتی ســاده مانند نوشیدن آب با یک قاشــق غذاخوری سرکه سیب «تقویت» کرد که ممکن اســت به موارد زیر کمک کند:

روده ها را سم‌زدایی کند، می‌تواند بــه هضم و دفع مواد زائد کمک کند. قلیایی بودن بدن را متعادل کنــد، زیرا برخی ادعا می‌کنند که خواصی بســیار شــبیه به لیمــو دارد. با این حال جدیدترین مطالعات علمی ایــن عملکرد را مورد تردید قرار داده اســت. آنها استدلال می کنند که تغییــر pH خون از طریق رژیم غذایی امکان پذیر نیست.

قبل از غذا

نوشیدن مقداری آب همراه با یک قاشق غذاخوری سرکه سیب قبل از غذا می تواند باعث کاهش وزن شــود. این به این دلیل است که اسیدیته سرکه به تحریک و از بین بردن بافت قهوه‌ای کمک می‌کند با این وجود، مصرف آب همراه با ســرکه به وضوح احســاس سیری را قبل از غذا افزایش می‌دهد، که باعث می‌شود فرد کمتر غذا بخورد.

البته، برای اینکه این نوشیدنی تأثیر بگذارد، باید به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل با توجه به توصیه‌های پزشــک یا متخصص تغذیه اســتفاده شود. شــما همچنین باید طبق نیازها و اهداف بدن خود یک برنامه ورزشی روتین داشــته باشــید زیرا سرکه سیب به خودی خود به کاهش وزن کمک نمی‌کند.

مصرف مقادیر زیادی سرکه رقیق شــده در آب توصیه نمی‌شود، زیرا این امــر می‌تواند مخــاط معده را تحریک کــرده و باعث ناراحتی آن شــود. بنابراین، با توجــه به توصیه های متخصص، بهتر اســت مصرف به موقع داشــته باشید. قبل از غذا خوردن و ناشــتا، زمان های دیگری نیز وجود دارد که در آن استفاده از سرکه سیب می تواند مفید باشد.

از بین بردن بوی بد دهان

می‌توانیــد از آب با یک قاشــق غذاخوری سرکه سیب هم به عنوان نوشیدنی و هم به عنوان دهان‌شویه اســتفاده کنید. تاثیری مشابه آب با لیمو یا نعنا خواهد داشت.

در اینجا دســتور العملی برای شما آورده شده که در صورت داشتن بوی بد دهان آن را امتحان کنید.

مواد لازم برای تهیه نوشیدنی آب و سرکه

نصف قاشق غذاخوری سرکه سیب

نصف لیوان آب

طرز تهیه

ســرکه را در نصف لیوان آب رقیق کنید و سپس غرغره کنید. این مخلوط را به مدت ۱۰ ثانیه بدون قورت دادن در دهان خود نگه دارید و سپس آن را بیرون بریزید و یک جرعه دیگر بنوشید.

جلوگیری از آکنه

بر اســاس برخی فرضیه‌هــا، ترکیبات موجود در سرکه سیب می‌تواند به مبارزه با باکتری‌های آکنه کمــک کند. با این حال، ایــن موضوع همچنان در حال بررسی اســت، زیرا چندین سؤال در مورد آن وجود دارد. شواهد نشــان می‌دهد که مصرف پلی فنول‌ها می‌تواند مفید باشد.

اگرچه علم به طور قطع نشــان نداده اســت که ســرکه ســیب برای مبارزه با آکنه موثر است، اما کسانی هســتند که تصمیم گرفته‌اند آن را امتحان کنند. همه پوســت‌ها یکسان نیســتند و آکنه یک اختلال پوســتی پیچیده است. بنابراین، استفاده از سرکه سیب همیشه برای همه مطلوب نیست.

برای جلوگیری از بوجود آمدن آکنه بدتر، تحریک یا آسیب پوست، بهتر است قبل از استفاده از سرکه سیب (رقیق شده یا غیر رقیق شده) با یک متخصص پوست مشــورت کنید. اگر متخصص رضایت خود را اعلام کرد از آنها بپرســید که آیا می‌توان دستور العمل زیر را همانطور که هست دنبال کرد یا اینکه لازم است در مقدار مواد اولیه تغییراتی ایجاد شود.

استفاده از سرکه و آب برای پوست

سرکه را با آب رقیق کرده در یک فنجان بریزید و یــک تکه پنبه بردارید. به محض این که از خواب بیدار شــدید و یا زمانی که به رختخواب می‌روید، یک پاکســازی عمیق صورت انجــام دهید، با پنبه مرطوب شده صورت خود پاک کنید. بگذارید تا چند دقیقه بماند و سپس با آب خنک بشویید. در نهایت، مرطوب کننده استفاده کنید.

سرکه سیب برای جلوگیری از عفونت

ســرکه به دلیل غلظت اســید استیک موجود در آن متمایز است. این عنصر به عنوان یک عامل ضد میکروبی عالی عمل می‌کند. نه تنها ماندگاری مواد غذایــی را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند از رشــد پاتوژن‌هایی که در داخل بدن تکثیر می‌شــوند نیز جلوگیری کند.

برای استفاده از این مزیت، کافی است ۵ میلی‌لیتر از محصــول را در آب رقیق کنید و قبل از صبحانه مصرف کنید. این عمل یک جور محافظت در برابر میکروارگانیســم‌های نامطلوب ایجاد می‌کند. با این حال، ابتدا با پزشــک خود صحبت کنید تا مشخص شود که آیا این برای شما مناسب است یا خیر.

برای بهبود سلامت خود از سرکه سیب استفاده کنید در نهایــت به یاد داشــته باشــید کــه همه این مشــکلات ممکن است به دلیل شرایط پیچیده‌تری باشــد که تنها با این نکات ساده برطرف نمی شود. اگر احساس می‌کنید که علائم شما نیاز به مشاوره حرفه‌ای دارد، در انجام این کار در اسرع وقت تردید نکنید.

به خاطر داشــته باشــید که برای بهره مندی از اثرات مثبت ســرکه ســیب، باید در چارچوب یک رژیم غذایی سالم استفاده شود.

یک تکنیک عالی برای این‌که سریع به خواب بروید

اگر شــما هم ازجمله افرادی هستید که اغلب اوقاب برای به خواب رفتن مشکل دارید، یک تکنیک تنفس وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند آرام شوید و راحت‌تر به خواب بروید. در ادامه تمام آنچه باید در مورد تکنیک تنفس ۴-۷-۸ بدانید، نحوه انجام آن و اینکه چطور به خواب رفتن شــما کمک می‌کند آورده شده است.

به گزارش بهداشت نیوز، خواب خوب شبانه بخش مهمی از حفظ ســلامت کلی بدن را بر عهده دارد. اما بسیاری از افراد برای داشتن ۷ ساعت خواب شبانه توصیه‌شــده با مشکل مواجه هستند. یکی از اصلی‌تریــن دلایلی که افراد را در به خواب رفتن با مشــکل روبه‌رو می‌کند این اســت که زمانی که دراز می‌کشــیم و آمــاده خوابیدن می‌شــویم ذهنمان مورد هجوم افکار متعددی قرار می‌گیرد. در این میان ترفندی موسوم به تکنیک تنفس ۴-۷-۸ می‌تواند به آرام کردن ذهن و دور شــدن از این افکار و به خواب رفتن تدریجی شما کمک کند.اگرچــه ایده پشــت این روش، درمان تمامی مشــکلات خواب نیست، اما راهی برای یافتن آرامش و کاهش اضطراب فراهم می‌کند که به نوبه خود می‌تواند به شما کمک کند راحت‌تر به خواب بروید.

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چیست؟

این تکنیک که بــه عنوان «تنفس آرامش بخش» نیز شــناخته می‌شــود، برای آرام کردن فرد با ریشه های باستانی در تمرین یوگا پرانایاما طراحی شده است اما از سوی دکتر اندرو ویل، متخصص طب تلفیقی ترویج پیدا کرده اســت و شامل تنفس به مدت ۴ شمارش، حبس نفس برای ۷ ثانیه و سپس بازدم به مدت ۸ شمارش است.

چگونه تکنیک تنفس ۴-۷-۸ را انجام دهیم؟

دکتر اندرو ویــل چندین ویدیو برای تمرین انجام این روش دارد. این گام‌ها را دنبال کنید تا تکنیک ۸-۷-۴ را به درستی انجام دهید.

پشت خود را صاف کرده و بنشینید.

نوک زبانتان را به برآمدگی بافت پشــت دندان‌های جلویی بالایی چسبانده و در تمام طول مدت این تمرین همانجا نگه دارید.

نفس‌تان را از طریق دهان به بیرون بدمید.

دهان را ببندید و تا چهار شماره از طریق بینی نفس بکشید.

نفستان را به مدت هفت شماره حبس کنید.

نفس را تا هشت شماره از طریق دهان بیرون بدمید.

این چرخه را چهار بار تکرار کنید.

هرچه بیشــتر تکنیک ۸-۷-۴ را تمرین کنید در آن بهتر خوهید شد و بدنتان بیشــتر به آن به عنوان روشی برای مدیریت استرس و اضطراب عادت خواهد کرد.

ترفندی عالی برای آنکه سریع‌تر به خواب بروید

تکنیک تنفس ۴-۷-۸ چگونه می‌تواند به خواب کمک کند؟

این روش می‌تواند به شما کمک کند تا سیستم عصبی پاراسمپاتیک را که مسئول استراحت و هضم است، فعال کنید. به این ترتیب فعالیت ســمپاتیک کاهش پیدا کرده و بدن راحت‌تر به خواب فرو می‌رود. این تکنیک همچنین بر ضربان قلب و فشار خون نیز اثر می‌گذارد.

خطرات بد نشستن که سلامتی شما را تهدید می کند

خطرات احتمالی بد نشســـتن شامل درد مزمن کمر، عملکرد ضعیف تنفســـی و افزایش فشار خون می‌شـــود. اثرات دیگری مانند اضافه وزن و کمک به بیماری‌های مزمنی نظیر دیابت را هم می‌توان نام برد. حتی بد نشستن را به سلامت جنسی، افسردگی و مسائل گوارشی هم ربط داده‌اند.

به گزارش بهداشـــت نیـــوز، به همین دلیل، دقت کـــردن به نحوی نشســـتن روزانه و اعمال اصلاحات لازم برای حفاظت از ســـلامت کلی دارای اهمیت زیادی است. در این مطلب با هفت عادت بد نشستن آشنا می‌شوید که در طولانی‌مدت روی بدن شما اثر می‌گذارند.

۱. قوز کردن در صندلی

رایج‌ترین و واضح‌ترین عادت بد فهرســـت ما قوز کردن اســـت. مردم پشـــت میز کار، میز غذا، روی نیمکـــت و تقریباً هر جایی قوز می‌کنند! رایج‌تریـــن نتیجه‌ی منفی قوز کردن، بـــروز درد در ناحیه‌ی پایین کمر اســـت. وقتی قوز می‌کنید، ستون فقرات شما از منحنی S طبیعی خود خارج شـــده و فشار بیشـــتری را متحمل می‌شـــود. این فشار افزوده به عضلات کمر فشار آورده و سیستم عصب سیاتیک را فشرده می‌کند. بد نشستن مانع جریان خون در سراسر بدن می‌شود. جریان محدودشده‌ی خون نیز منجـــر به ایجاد درد پا و زانو، تورم و خطر افزایش‌یافته‌ی ابتلا به بیماری قلبی-عروقی می‌شـــود. بد نشستن ارتباط مستقیمی با ضعف ســـلامت روان دارد.یکی از بدترین اثرات نشستن نادرست، احتمال ابتلا به گوژپشتی بزرگـــالی است. گوژپشتی بزرگـــالی تغییر در انحنا و خمیدگی ستون فقرات از شکل S طبیعی به شکل C است. این وضعیت به دلیل افزایش فشـــار روی ستون فقرات، منجر به نقص عملکرد قلب و ریه و ضعف بخش پایینی بدن می‌شـــود. تا جای ممکن سعی کنید روی صندلی صاف بنشینید و قوز نکنید!

۲. استفاده نادرست از دسته صندلی

همه ما هر از گاهی به اســـتراحت کـــردن نیاز داریم، مثلا با لم دادن روی دسته صندلی! اما استفاده مکرر از دسته‌ی صندلی می‌تواند آسیب‌زا شـــود. بهترین کار اینست که در صورت امکان روی صندلی بدون دسته بنشینید تا جلوی وابستگی ناخودآگاه به دسته صندلی را بگیرید. چون دسته‌های صندلی سبب می‌شود به طور ناخودآگاه سمت یکی از دسته‌ها خم شوید و این امر ستون فقرات را از توازن خارج می‌کند و به عضلات و ناحیه‌ی لگن فشار وارد می‌کند. این عادت اشتباه در صورتی که اصلاح نشـــود می‌تواند منجر به درد ناحیه‌ی پایین کمر شود. بالای ۸۰ درصد تمام بزرگســـالان در طول عمرشان این درد را تجربه می‌کنند.

دســـته‌های صندلی با ارتفاع ثابت هم مسئله‌ســـاز هستند: این قبیل صندلی‌هـــا زیر میـــز جا نمی‌گیرند. این حالت موجب می‌شـــود شـــما صندلی‌تان را عقب‌تر از حالت معمول ببرید و به ســـمت میز خم شوید. با این کار به ماهیچه‌های اصلی و کمر شـــما فشار اضافه وارد می‌شود. راه‌حل ساده‌ای که برای این قبیل صندلی‌ها وجود دارد این است: ارتفاع خـــود صندلی را کوتاه کنید. اما این مورد نیز دلیل اشـــتباه بعدی ما در نشستن است.

۳. ارتفاع نادرست صندلی

اگر صندلی شـــما بیش از حد کوتاه باشـــد روی تمـــام بدنتان اثر بد می‌گذارد، چون سبب درد کمر ناشـــی از انحراف ستون فقرات، کاهش گردش خون منتهی به تورم، افزایش فشـــار خون، افزایش فشـــار روی اندام‌هـــای داخلی و خطـــر افزایش‌یافته‌ی حمله‌ی قلبی یا ســـکته در درازمدت می‌شـــود. بـــه همین دلیل اطمینان از تنظیم درســـت ارتفاع صندلی اهمیت زیادی دارد.

۴. عدم تماس پاها با زمین حین نشستن

شـــاید این طرز نشســـتن عجیب به نظر برســـد، اما نشســـتن روی صندلـــی بدون تماس پاها با زمین اثرات بدی روی ســـلامت می‌گذارد. اگر پاهای شـــما با زمین در تماس نباشـــد، پس آویزان است. این حالت سبب می‌شـــود لگن به عقب کج شود و عضلات اصلی برای جبران این وضعیـــت اضافه‌کاری کنند. پس فکر نکنید این طرز نشســـتن، عضلات بالاتنه‌ی شـــما را تقویت می‌کند، چون نه تنها این کار را نمی‌کند بلکه باعث فشـــار عضلانی و درد مزمن پایین کمر هم می‌شود! راه‌حل ایده‌آل اینســـت که ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که پاهایتان به زمین برسد و ران‌های شما با زمین موازی باشد. اگر این راه‌حل مناسبی برای ارتفاع میز شما نبود، از یک زیرپایی کوچک زیر میز استفاده کنید. بدون زیرپایی ما متوســـل به تغییرات ناخودآگاه می‌شـــویم، مثلا قلاب کردن پاهایمان دور پایه صندلی یا چهارزانو نشســـتن روی صندلی که اشتباه بعدی فهرست ماست!

۵. پا روی یا انداختن

شـــاید پا روی یا انداختن عادت همیشگی شما باشد، اما این عادت جزو عادات بد نشســـتن است که در درازمدت روی بدن اثر می‌گذارد. وقتی پاهایتان را روی هم می‌اندازید، یک ســـمت باسن شما به سمت بالا کشـــیده می‌شود. این حالت سبب انحراف ستون فقرات و افزایش فشار روی عضلات و دیســـک‌های کمر می‌شود. اگر این عادت بد اصلاح نشـــود موجب درد مزمن پایین کمر و فشـــار عضلانی می‌شود. برای اصلاح این عادت سعی کنید زانوهایتان را حین نشستن هم‌راستا نگه داریـــد. پس از مدتی، به این کار عادت می‌کنید. به طور متوســـط، به ازای هر یک ساعت نشستن، بهتر است ۱۰ دقیقه بایستید. این توصیه برای کســـانی که روزانه پشـــت میز کار می‌کنند اهمیت زیادی دارد. شاید خودتان از نشســـتن طولانی‌مدت احساس راحتی کنید، اما این عـــادت بد ماهیچه‌های اصلی همینطور عضلات باســـن و پا را ضعیف می‌کند. وقتی مرکز بدن شـــما ضعیف شود، فشـــار بیشتری به کمر و باســـن وارد شـــده و در نتیجه دچار درد مزمن پایین کمر و علائم سیاتیک می‌شوید، حتی ممکن اســـت درد ران و گردن را هم تجربه کنید! برای پیشگیری از درد ناشی از نشستن بیش از حد، به برنامه‌ی روزانه‌تان ورزش‌های ساده اضافه کنید.

۶. نشستن روی بالش یا صندلی بسیار نرم

راحتی بیش از حد هم می‌تواند مشکل‌ساز شود! قرار نیست بجای یک صندلی نرم روی بتن بنشینید، اما نشستن مداوم روی صندلی راحتی یا اســـتفاده از بالش در زیر باسن عادات بدی هستند که در درازمدت روی بدن اثر می‌گذارند. نشســـتن روی یک سطح بیش از حد نرم نمی‌گذارد طرز قرارگیری بدنتان را به خوبی حفظ کنید. بدون رعایت طرز درست قرارگیری بدن، فشار بیشتری به ســـتون فقرات وارد می‌شود و گردش خون کم می‌شود. علاوه بر این، این موقعیت سبب می‌شود مدام عضلات اصلی شـــما به شـــکل نادرست درگیر باشـــند و این حالت موجب فشار عضلانی می‌شود.

تاثیر شرایط محیط بر خواص گیاهان دارویی

دکتر مهدی فهیمی
محقق و پژوهشگر طب سنتی

کمیت و کیفیت مواد مؤثر و در نتیجه آثار درمانی گیاهان دارویی بســـتگی تنگاتنگی به شرایط زندگی و رشـــد گیاهان دارد. این عوامل شامل درجه حرارت محیط، رطوبـــت، میزان آفتاب، جنس زمین و ارتفاع محل رشد می‌باشند.

درجه حرارت محیط

درجـــه حر ارت محیط در مناطق مختلف، متفاوت اســـت. به طور مثال در ایران در فصول مختلف از حداکثر ۳۵ درجه در زمســـتان تا حدود ۵۰ درجه در تابستان تغییرات درجه حرارت وجود دارد که از ویژگی‌های ارزشمند اقلیم ایران می‌باشد. همین امر باعث شـــده تا تنوع کم‌نظیری از گیاهان را در ایران داشته باشیم.

رطوبت

میـــزان رطوبت در مناطق کویری و خشـــک، سواحل، جنگل‌ها، نواحی کوهستانی و دشت‌ها با هم متفاوت است. با وجود این که حیات هر موجود در گیاه وابسته به آب است ولی میزان نیاز هر کدام به آن، متفاوت است. گیاهانی در کویرهـــا وجود دارند که با کم‌ترین میزان باران و یـــا آب، دارای بهترین مواد مؤثر می‌باشـــند؛ مثلاً اســـانس گیاهان نواحی خشک، کیفیت بهتری نسبت به مناطق مرطوب و بارانی دارد؛ زیرا شـــبنم و باران می‌تواند مقداری از اسانس گیاهان را بشوید و کیفیت آن‌ها را تغییر دهد؛ در صورتی که در نواحی خشک این پدیده وجود ندارد. نمونه قابل ذکر این نمونه، اسانس گل‌های محمدی در قمصر کاشان می‌باشد. نمونه دیگر قابل توجه، گیاه ختمی است. در ریشه گیاه ختمی مقدار زیادی موسیلاژ (حدود ۸ تا ۱۲ درصد وزنی) وجود دارد که چنانچه آبیاری بیش از اندازه صورت گیرد قسمتی از موسیلاژ آن به همراه آب به زمین منتقل می‌شود؛ از این رو با وجود این که در اکثر موارد، هر چه آب به گیاه داده شود برای رشد آن بهتر است، ولی در مورد مواد مؤثر آن چنین نیست.اصولا عمل فتوسنتز و اکثر تغییر و تبدیل‌های مواد در گیاهان، با آفتاب صورت می‌گیرد. وجود آفتاب از ارکان اصلی رشد و نمو گیاه و تولید مواد مؤثر در آن است. با توجه به این موضوع اکثراً گیاهان نواحی شرق دنیا که دارای آفتاب بیش‌تری هستند از نواحی غربی بهترند. به پیروی از همین اصل، اکثر گیاهان ایران با توجه به آفتاب فراوان، از مرغوبیت بهتری برخوردارند.

جنس زمین

زمین در نواحی مختلف حاوی املاح کاملاً متفاوت است. با توجه به این که ریشـــه هر گیاه در خاک وجود دارد و از این راه تغذیه می‌کند، وجود املاح مورد لزوم گیاه در رشـــد و نمو و کمیت و کیفیت مواد مؤثر، سرنوشت‌ســـاز اســـت. گاهی دیده می‌شـــود که گیاهانی دارای رشـــد خوبی در زمین‌های مختلف هستند ولی از نظر مواد مؤثر دارویی، متفاوت می‌باشند.جنس خاک برای تولید مواد مؤثر و در نتیجه اثرات ایده‌آل گیاه از عوامل اصلی می‌باشد. این موضوع را نمی‌توان از شـــکل گیاه تشخیص داد؛ به همین دلیل گیاهان همســـان که در بازار وجود دارند دارای آثار یکســـانی نیستند و حتی ممکن اســـت بدون اثر (Non officinale) نیز باشند.از این رو، برای کشت‌های وسیع صنعتی باید آزمایش خاک صورت گیرد تا مناســـب بودن محل برای رشـــد گیاه مشخص شود. مثلاً در شمال کشور گیاهانی نظیر چای یا برنج با وجود فواصل نزدیک محل کشت دارای کیفیت‌های مختلفی می‌باشند.

ارتفاع محل

اصولاً خانواده‌های گیاهی گوناگون در بلندی‌های مختلفی رشـــد می‌کنند؛ مثلاً اکثر گیاهـــان خانواده جعفری در ارتفاعات ۱۵۰۰ متر از ســـطح دریا به بالا، دارای رشـــد خوبی هستند. مسأله ارتفاع محل رشد نه تنها در ادامه زندگـــی گیاه اهمیت دارد؛ بلکه در کمیـــت و کیفیت مواد آن نیز تأثیرگذار اســـت. از دلایل دیگر وجود تنوع گیاهان در ایران، نامســـطح بودن و وجود ارتفاعات مختلف در این سرزمین اســـت به گونه ای که وجود دو رشته‌کوه البرز و زاگرس در کشورمان، محیط بسیار استثنایی و در خور توجهی را برای پرورش انواع گیاهان دارویی پدید آورده است.

این مواد غذایی سپر مقاوم در برابر سرطان می سازد

مـــواد غذایی که مـــی توانند به مبارزه با ســـلول های ســـرطانی کمک کنند، توانایی خود در پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نیز نشـــان داده اند. با ما همراه باشید تا شما را با ۵ مبارز اصلی بیماری سرطان آشنا کنیم.

به گزارش بهداشت نیوز، «به رغم پیشرفت های صورت گرفته در دنیای پزشـــکی، تشخیص ســـرطان همچنان شـــرایطی استرس‌زا و ترسناک را برای هر فردی رقم می زند؛ حتی اگـــر به معنای نقطه پایان بـــرای زندگی وی نباشد. مشکلات سلامت می توانند موجب بروز استرس، اضطراب و علائم افسردگی شده و شاید احساس ناتوانی برای مقابله با این شـــرایط در فرد شـــکل بگیرد اما بهتر است روند درمان را زیر نظر پزشک خود ادامه دهید.

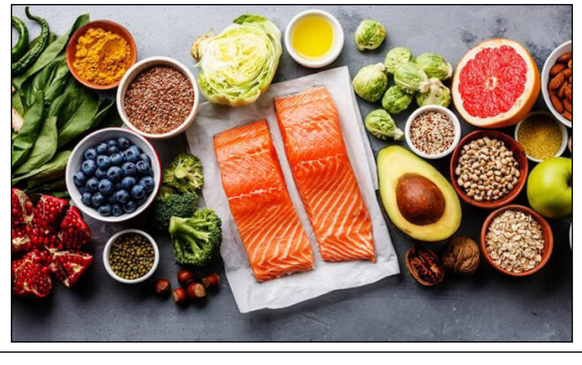
رژیم غذایـــی یکی از مهم ترین عوامـــل تاثیرگذار در پیشـــگیری یا کمک به بهبود ســـرطان است و مطالعات نشـــان داده اند که برخی مواد غذایی می توانند به توقف گســـترش سلول های ســـرطانی کمک کنند. با توجه به پیشـــرفت های فوق العاده در علـــم تغذیه طی یک دهه گذشته، امروز ما از قدرت به مراتب بیشتری برای کنترل شرایط سلامت خود برخوردار هستیم.

مـــواد غذایی که مـــی توانند به مبارزه با ســـلول های ســـرطانی کمک کنند، توانایی خود در پیشگیری از ابتلا به این بیماری را نیز نشـــان داده اند. در ادامه با برخی از بهترین گزینه ها در این زمینه بیشتر آشنا می شویم.

توت فرنگی

توت فرنگی سرشـــار از آنتی اکســـیدان ها و همچنین ماده ای به نام اســـید الاژیک اســـت. آنتی اکسیدان ها و اســـیدهای موجود در توت فرنگی به واسطه توانایی خود در پیشگیری از سرطان هایی که می تواند پوست، بافت پســـتان، ریه ها، و حتی مثانـــه را تحت تاثیر قرار دهند، شناخته شده هستند. مصرف مقدار کافی از توت فرنگی مـــی تواند موجب چرخه ای به نام آپوپتوز یا مرگ برنامه ریزی شده ســـلول شود که مرگ سلول های سرطانی را در پی دارد.

توت فرنگی با توجه به محتوای مواد مغذی خود می تواند به محافظت از ســـلامت قلب کمک کند، التهاب را کاهش دهد و علیه سرطان وارد عمل شود، از این رو، به عنوان یکی از سالم‌ترین مواد غذایی در جهان شناخته می شود.



همچنین، مشـــخص شده است که توت فرنگی و دیگر انواع توت ها از بدن در برابر آسیب DNA محافظت می کنند که می تواند انسان را مستعد ابتلا به سرطان کند.

از جمله بهترین انواع تـــوت در این زمینه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- توت فرنگی
- تمشک
- بلوبری
- توت سیاه
- کرنبری

توت ها می توانند یک میان وعده ســـالم و مغذی برای تقویت و محافظت از سلامت بدن انسان باشند.

گوجه فرنگی پخته

اگرچه می توانید گوجـــه فرنگی خام را برای کمک به پیشـــگیری و مبارزه با ســـرطان مصرف کنید اما گوجه فرنگـــی پخته از قدرت بیشـــتری در این زمینه برخوردار است. گوجه فرنگی حاوی یک ماده مغذی به نام لیکوپن اســـت که خواص ضد سرطان دارد. حرارت مورد استفاده برای پختن گوجه فرنگی مـــی تواند به افزایش محتوای لیکوپن در این محصول کمک کند.

لیکوپن به واســـطه توانایی خود در کند کردن رشـــد سلول های سرطانی در بدن شناخته شده است که همراه با درمان های دیگر شـــانس بهبودی بیمار را افزایش می دهد. مصـــرف یک و نیم پیمانه گوجـــه فرنگی پخته در هفته می تواند به کند کردن رشـــد سلول های سرطانی کمک کند.

ماده شـــیمیایی گیاهی لیکوپن ممکن اســـت یکی از بهترین ترکیبات ضد بیماری در بشقاب غذای شما باشد؛ به ویژه اگر غذای شما حاوی گوجه فرنگی باشد. پژوهش ها نشـــان داده اند که لیکوپن موجـــود در گوجه فرنگی و محصولات گوجه فرنگی ممکن اســـت به پیشگیری از سرطان پروستات کمک کند.همچنین، پژوهش ها نشان داده اند که لیکوپن رشد سلول های سرطانی، به ویژه می درمان سرطان پروستات را کند می کنند. پژوهش ها در زمینه اثر لیکوپن بر انواع دیگر سرطان نیز ادامه دارند.

بوک چوی

بـــوک چوی نوعی کلم چینی و حـــاوی ماده ای به نام براسینین اســـت که توانایی خود در مبارزه با رشد سلول های سرطانی را نشان داده است. براسینین در مواد غذایی دیگر مانند بروکلی و گل کلم نیز وجود دارد. بوک چوی و براسینین موجود در آن به واسطه توانایی خود در مبارزه با رشـــد و گسترش سلول های سرطان ریه شناخته شده اند. برای کســـب بهترین نتایج مصرف نصف پیمانه بوک چوبی (یا حتی بروکلی) ســـه بار در هفته توصیه شـــده است.

پژوهشـــی جدید نیز نشان داده است که براسینین می تواند با ســـلول های سرطان روده بزرگ مقابله کرده و از گسترش هرچه بیماری جلوگیری کند.

کفشک ماهی

همانند بیشـــتر ماهی ها، کفشک ماهی منبع خوبی برای اســـیدهای چرب امگا۳ است که به واسطه خواص ضـــد التهاب و کاهـــش خطر بیماری قلبی شـــناخته شده هســـتند. افزون بر این، اسیدهای چرب امگا۳ به پیشگیری از آغاز و گسترش سلول های سرطانی کمک می کنند.

به نظر می رسد کفشک ماهی یکی از بهترین گزینه ها برای پیشگیری و گرسنه نگه داشتن سلول های سرطان کلورکتال است. پژوهشی در این زمینه نشان داد بیمارانی که اســـیدهای چرب امگا۳ بیشتری در بدن خود دارند به واســـطه فواید محافظتی این مواد مغذی واکنش بهتری به درمان های ســـرطان نشـــان می دهند. همچنین، این پژوهش نشـــان داد که مصرف بیش از حد گوشـــت قرمز احتمال ابتلا به ســـرطان کولورکتال را افزایش می دهد. از این رو، مصرف ماهی، از جمله کفشـــک ماهی و ماهی سالمون به جای گوشت قرمز ممکن است به پیشگیری از سرطان های روده بزرگ کمک کند.

کنگر فرنگی

کنگر فرنگی سرشـــار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. پژوهشی در زمینه آنتی اکسیدان های ضد سرطان موجود در کنگر فرنگی نشـــان داد که این مواد می توانند موجب آپوپتوز یا مرگ برنامه ریزی شده ســـلول های سرطانی شوند و حتی ســـرعت رشد سلول های ســـرطانی را کند سازند. کنگر فرنگی یکی از بهترین مواد غذایی برای پیشـــگیری از ســـرطان های پروستات و پســـتان معرفی شده و می تواند برای کند کردن سرعت رشد سلول های سرطانی در لوسمی نیز مفید باشد.

زمانی که به عنوان بخشی از یک سبک زندگی عاری از سرطان و به طور منظم مصرف شود، مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها مانند کنگر فرنگی ممکن است فواید ضد پیـــری و محافظت در برابر بیماری های انحطاطی را نیز ارائه کنند.

برای کســـب بهترین نتایج در پیشگیری یا کند کردن رشد سلول های ســـرطانی مصرف روزانه کنگر فرنگی را هدف قرار دهید.

سخن پایانی

اقداماتی به سادگی ایجاد تغییرات در رژیم غذایی می تواند نقش مهمی در پیشـــگیری از ســـرطان که یکی از ســـخت‌ترین بیماری ها برای درمان محســـوب می شود، داشته باشد. همچنین این کار می تواند به روند درمان و کسب نتایج بهتر از آن کمک کند. همان گونه که پرهیز از سیگار می تواند به پیشـــگیری از سرطان ریه کمک کنـــد، مصرف برخی مواد غذایی می تواند به پیشـــگیری از سرطان یا توقف گسترش سلول های سرطانی در بدن کمک کند.

خطرات نگهداشتن طولانی مدت نفس چیست؟

شما به دلایل گوناگونی ممکن است نفستان را نگهدارید. هنگامی که دارید شنا می‌کنید، پیش از آنکه یک ساز بادی را بنوازید یا صرفا برای اینکه ببینید تا چه مدتی می‌توانید نفستان را حبس کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، نگهداشتن نفس برای مدت‌های طولانی کار ســـختی است، چرا که بدن به اکسیژن نیاز دارد و آن را از طریق تنفس به دست می‌آورد.

شما برای نفس کشیدن لازم نیســـت به آن فکر کنید، بدنتان به طور خودکار آن را انجام می‌دهد. نگهداشتن نفس بر خلاف آن چیزی است بدن برای انجام آن طراحی شده است.

خطرات نگهداشتن طولانی مدت نفس

هنگامی که نفستان را حبس می‌کنید، میزان اکسیژن خونتان افت می‌کند و بعد از آن میزان دی‌اکسید کربن خون بالا می‌رود، چرا که بدن از طریق نفس است که این گاز زائد را از بدن خارج می‌کند.

افت میزان اکسیژن خون را در پزشکی «هیپوکسی» می‌نامند. پس از یک تا دو دقیقه قرار گرفتن در وضعیت هیپوکسی سلول‌های بدن شما رفتار متفاوتی با وضعیت معمول پیدا می‌کنند و همه اندام‌های بدنی‌تان تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

اگر برای مدتی بیش از حد طولانی نفســـتان را نگهدارید، ممکن ریتم ضربان قلبتان به حالت نامنظم درآید و به دنبال آن اســـیب به کلیه‌ها یا کبدتان رخ دهد.

حبس کردن نفـــس همچنین باعث تجمع دی‌اکســـید کربن در بدنتان می‌شود که می‌تواند از سد خونی-مغزی بگذرد و وارد مغزتان شـــود. افزایش میزان دی‌اکســـید کربن مغز را وا می‌دارد تا تمایل به دم و بازدم (فرودادن هوا و خارج کردن هوا از ریه‌ها) افزایش دهد.

اگر در این هنگام هنوز نفســـتان را نگه داشته باشید، ممکن است تشـــنج کنید، غش کنید و از حال بروید یا حتی به مغزتان اســـیب بزنید.

نگهداشتن بیش از حد نفس در زیر آب به خصوص اگر تنها باشید، کار خطرناکی است چرا که ممکن است در هنگامی که هنوز زیر آب هستید، غش کنید یا از حال بروید. این عارضه ممکن است حتی در هنگامی در آب‌های کم‌عمق هســـتید، رخ دهد و به آن «بیهوشی در آب کم‌عمق» می‌گویند.

در چنین وضعیتی تمایل ذاتی بدن به نفس کشیدن غلبه می‌کند و شـــما که زیر آب هستید، آب را به درون ریه‌هایتان خواهید کشید و دچار غرق‌شدگی می‌شـــوید. برای همین است که همیشه توصیه می‌شـــود که همراه فرد دیگری شـــنا کنید، شـــنا کردن درست را بیاموزید و فقط در جاهایی که نجات غریق وجود دارد، شنا کنید.

چه مدتی می‌توان بدون خطر نفس را حبس کرد؟

برخی از افـــراد، به خصوص آنهایی که بومی مناطق کوهســـتانی هســـتند، ممکن اســـت بتوانند به علت ژنتیک‌شـــان و زندگی کردن طولانی‌مدت در ارتفاعات با هوای رقیق‌تر و فشـــار اکسیژن پایین‌تر برای مدت طولانی‌تر نفس‌شان را حبس کنند.

بررسی‌ها نشـــان داده‌اند که کومنشیان هیمالایا نسبت به افرادی کـــه در ارتفاعات پایین‌تر زندگی می‌کنند، بـــه نحو متفاوتی به افت اکسیژن واکنش نشـــان می‌دهند. این تفاوت‌ها بیانگر سازگاری بهتر بدن این افراد برای زندگی رد ارتفاعات بالاتر است که هوای رقیق‌تر و اکسیژن کمتر دارد.

برخی از افراد قوم «باجائو» در جزایر اندونزی در جنوب شرق آسیا تا پنج ســـاعت از روز را در زیر آب در عمـــق ۷۰ متری می‌گذرانند، بدون اینکه لباس غواصی یا مخزن اکســـیژن داشته باشند. بررسی‌ها نشـــان داده‌اند که طحال‌های این افـــراد ۵۰ درصد بزرگتر از معمول اســـت. طحال بزرگتر آنها می‌تواند مقدار بیشتری سلول‌های خونی حامل اکســـیژن را نسبت به شخص عادی ذخیره کند و به آنها اجازه نگهداشـــتن بیشتر نفس را در زیر آب برای گردآوری ماهی، صدف و سایر چیزها می‌دهد.

الکس سگورا وندرل، غواص آزاد اسپانیایی که دارنده رکورد جهانی گینس برای طولانی‌ترین مدت نگه‌داشتن نفس به طور ارادی است، در ســـال ۲۰۱۶ توانســـت نفســـش را برای ۲۴ دقیقه و ۳.۴۵ ثانیه نگهدارد

غواصان برای رســـیدن به چنین نتیجه‌ای پیش از شـــروع حبس کردن نفسشان برای چندین دقیقه اکسیژن خالص تنفس می‌کنند. طولانی‌ترین مدتی که یک فرد بدون استنتشـــاق اکســـیژن خالص پیش از حبس نفس، توانســـته اســـت نفس‌اش را نگهدارد ۱۱ دقیقه و ۳۴ ثانیه اســـت.اما اغلب افراد می‌توانند فقط برای یک تا دو دقیقه نفس‌شـــان را بدون خطر نگهدارند. مقدار زمانی که شما می‌توانید به راحتی و بدون ایجاد خطر نفستان را نگهدارید به وضعیت خاص بدنی شما و ژنتیک شما بستگی دارد.

اگر فردی با تجربه در زمینه حبس نفس نیستید، هیچ گاه تلاش نکنید که برای مدتی طولانی‌تر از ۲ دقیقه نفســـتان را نگهدارید، به خصوص اگر در زیر آب باشید.

آیا نگهداشتن نفس سودمندی هم دارد؟

برخی از بررســـی‌های ابتدایـــی در حیوانات نشـــان می‌دهند که نگهداشـــتن نفس ممکن اســـت به بازیابی بافت مغزی اســـیب‌دیده کمک کند. استفاده از برخی از تکنیک‌های تنفسی که برخی از آنها شـــامل نگهداشتن نفس هم هست، ممکن اســـت التهاب را در بدن کاهش دهند.

برخی از تمرین‌های تنفسی که شامل نگهداشتن نفس برای چند ثانیه هســـتند، ممکن اســـت بخشـــی از یک برنامه منظم ریلکسیشن یا آرام‌بخشی باشـــند. همنین این تمرین‌ها ممکن است به بهبود سلامت دستگاه قلب و عروق کمک کنند.

دست رد قهوه و سبزیجات بر سینه کرونا

زهرا افتخاری
محقق و پژوهشگر طب سنتی

بر اســـاس مطالعـــه جدید محققان دانشگاه نورثوسترن شیکاگو، مصرف سبزیجات و قهوه می‌تواند از شما در برابر ابتلا به کووید ۱۹ محافظت کند.

به گزارش Healthday News در عوض مصرف گوشت‌های فرآوری شده می‌تواند حساسیت شما به ویروس کرونا را به خاطر افزایش التهاب در بدن، بالا ببرد. هر چند مصرف گوشت قرمز فرآوری نشده این خطر را به همراه ندارد.

برای این مطالعه، محققان با اســـتفاده از داده‌هـــای Biobank بریتانیا، ارتبـــاط بین رفتارهای غذایی و خطر ابتلا به کووید ۱۹ را در ۳۸ هزار شرکت کننده‌ای که تحت آزمایش کووید ۱۹ قرار گرفته بودند، بررسی کردند. تست کرونای حدود ۱۷ درصد از این افراد مثبت بود.

این تیم تحقیقاتی دریافت که تغذیه ممکن اســـت اثر محافظتی کمی در برابر ویروس داشته باشد. به عنوان مثال، مصرف یک یا چند فنجان قه وه در روز، با ۱۰ درصد کاهش خطر ابتلا به کووید ۱۹ در مقایســـه با مصرف کمتر از یک فنجان در روز همراه است. علاوه بر این، مصرف حداقل دو وعده ســـبزیجات پخته یا خام در روز (به اســـتثنای سیب زمینی) نیز با کاهش خطر ابتلا به عفونت همراه است.

با این حال، حتی خوردن روزانه کمتر از نصف وعده گوشـــت فرآوری شده خطر ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می‌دهد. به گفته محققان علاوه بر کافئین، سایر ترکیبات منحصر به فرد قهوه از جمله پلی‌فنل و اسید کلروژنیک می‌تواند این خاصیت پیشگیری کننده را به آن بدهد.

البته به گفته متخصصان، مطمئناً قهوه وسبزیجات جایگزین واکسن کووید ۱۹ و سایر اقداما پیشگیرانه نیستند. این یافته‌ها اخیراً به صورت آنلاین در مجله Nutrients منتشر شده است.

چند باور غلط درباره مصرف گوشت

بسیاری از مردم می‌خواهند رژیم غذایی سالمی داشته باشند اما بیشتر مواقع نمی‌دانند مصرف گوشت برای آنها مفید است یا مضر و در این زمینه کاملا گیج شده‌اند.

به گزارش بهداشت نیوز، افراد به دلیل نظرات مختلفی که دانشمندان در مورد مضرات یا فواید مصرف گوشت می‌دهند، گیج شده‌اند و نمی‌دانند کدام یک از نظرها صحیح‌تر است. در ادامه به چند باور غلط در مورد گوشت اشاره شده است:

باور ۱: مفید بودن گوشت قرمز

بررسی‌های مختلف روی بیماری‌های قلبی، سرطان‌ها یا مرگ‌های زودرس نشان داده است که عواملی چون کلسترول بالای خون، گلوکز و التهاب در ابتلا به این بیماری‌ها دخیل هستند و مصرف گوشت قرمز، به‌ویژه فرآوری‌شده این خطرات را افزایش می‌دهد. در ضمن خطر ابتلا به بیماری‌های دیابت نوع۲ یا سرطان روده بزرگ هم بالا می‌رود. گوشت‌های کم‌چرب هم نمی‌توانند از خطر ابتلا به این بیماری‌ها بکاهند.

باور۲: رژیم کاملا گیاهی

رژیم کاملا گیاهی هم نمی‌تواند سلامت کامل فرد را تعیین کند. گوشت تمام حیوانات مضر نیست. به‌طور مثال گوشت سفید و همچنین لبنیات و البته غذاهای دریایی می‌توانند به بدن فایده برسانند. همچنین برخی از خوراکی‌های گیاهی مانند برنج سفید سلامت بدن را به خطر می‌اندازند.

باور۳: گوشت‌های گیاهی

بسیاری بر این باورند که گوشت‌های گیاهی مانند همبرگر گیاهی بهترین انتخاب‌اند. البته این نوع گوشت‌ها برای محیط زیست بهتر هستند اما اثرات مفید آن روی سلامتی چندان مشخص نیست. در تولید این نوع گوشت‌ها هم از موادی استفاده می‌شود که تغییر ژنتیکی یافته‌اند و هنوز عوارض این نوع خوراکی‌ها کاملا مشخص نشده است. بنابراین نمی‌توان گفت این نوع گوشت حتما برای بدن مفید است.اگرچه نظرات در مورد گوشت متغیر است اما به‌طور کلی دانشمندان می‌گویند، از مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده اجتناب کرده و از گوشت‌های سفید و به‌ویژه دریایی استقبال کنید. همچنین مصرف انواع سبزی، میوه، آجیل، حبوبات، غلات کامل و روغن‌های گیاهی بهترین انتخاب برای حفظ سلامتی هستند.

طب سوزنی و مقابله با استرس و اضطراب

سوزن بخور، آروم بگیر

حسین انتظاری
مدرس،محقق و پژوهشگر طب سوزنی

عصر نوین ما که درحال پیشرفت شدید و دستیابی انسان به تکنولوژی‌های زیاد همراه با،بروز بسیاری از مشکلات برای انسان در این انقلاب عصر جدید ریال،اگر گفته شود پدیدار می‌گردد.یکی از بزرگترین مشکلاتی که تحت تاثیر آن قرار گرفته‌ایم و آسیب‌های جدی به خانواده و هم به جامعه وارد می‌کنیم را می‌توان از (استرس)نامید.

استرس از کجا پدید می آید؟

کلمه استرس که مربوط به حدود هفتاد سال پیش می‌باشدکه این کلمه می‌تواند دو مفهوم مثبت گرایی یا منفی گرایی داشته باشد ولی در امروز بعنوان یک واژه منفی استفاده می‌گردد.معمولا استرس زمانی رخ می‌دهد که اجماع خواسته‌ها فراتر از امکاناتی که در اختیار فرد وجود دارد و فردخود را در یک حس کسر، می‌بیند پدید ار می‌گردد.در اصل فشارهای بیرونی و عوامل بیرونی منجر به پاسخ بدن ما می‌گردد که استرس می‌نامیم.

فرض کنید وقتی می‌گوییم فردا امتحان دارم عامل بیرونی باعث ایجاد استرس شده.

آشنایی با استرس و اضطراب

استرس که از اضطراب زیاد پدیدار میشه یک گروه رایج از اختلالات روحی و روانی هست که باعث زیاد فکر کردن و همین امر باعث نگرانی و ترس می‌شود و این بدلیل تداخل با زندگی روزمره باعث مشکلات روحی و آسیب‌های شدید جسمی می‌شود.

بهتر اطلاع داشته باشید که اختلال استرس و اضطراب یکی از شایع ترین بیماری‌های روانی در ایالات متحده آمریکامحسوب می‌شود.

نظریه‌ها مختلف می‌باشد ولی تعدادی از متخصصان که تجربیات خود را گفته اند اعلام می‌کنند :هرگونه اختلالی که موجب برهم زدن سلامت روانی و آرامش جسمی فرد گردد را می‌توان استرس نامید و زمانی بیشتر اتفاق خواهد افتاد که بدن بیش از توانایی خود میبایست انجام دهد.

در حالتی که استرس ایجاد می‌گردد دو فرایند در بدن زیاد می‌شود یکی کورتیزول و یکی آدرنالین که واکنش بیشتر بدن به آنها فشار خون، ضربان قلب و تنفس بالا می‌رود در اصل هجوم به تعادل اولیه بدن می‌برد.

آشنایی باعوامل استرس

- ضربه و شوک‌های روحی
- ژنتیک
- استفاده از داروها (خصوصا بیماری‌های مزمن)
- جنسیت(معولا زنان بیشتر از مردان دچار استرس می‌شوند)
- عوامل محیطی بیرون و ناتوانی برابر شدن با آن(کار و زندگی)

تاثیر استرس بر جنسیت

استرس در مردان بیشتر قلب،دستگاه گوارش و اختلالات نعوظ ناتوانی جنسی و کاهش اسپرم تاثیر می‌گذارد.

در خانمها بیشتر هورمون‌ها را تحت تاثیر قرار و عملکرد استرس و اضطراب، باعث قاعدگی نامنظم،درد شدید یا خونریزی شدید در دوران قاعدگی ومیگرن و ریزش مو و یائسگی زود هنگام را می‌توان نام برد.زنان باردار باید توجه داشته باشند که سقط جنین،زایمان زود وهنگام، و دیابت تهدیدی جدی برای جنین و خود مادر می‌باشد.

باید توجه داشت که ترس شدید و طولانی می‌تواند خطر ابتلا به استرس و اضطراب را در کودکان افزایش دهد.بسیاری از خانواده‌ها برای کنترل کودکان خود به ایجاد ترس و وحشت میپردازند ولی نا خواسته فرزند خود را به طرف استرس و اضطراب سوق می‌دهند.

به عنوان مثال ایجاد ترس از حیوانات یا افراد.

بعضی از علائم نیزبصورت مشترک در جنسیت‌هامشاهده می‌گردد بیماری‌های‌قلب‌وعروق:چاقی،انواع‌دیابت،علائم‌ناراحتی‌های‌پوستی از قبیل اگزما و تشدید و یا ایجاد پسوریازیس،افسردگی،اختلال روانی که به همراه آن اختلال وسواس فکری و یا عملی،فوبیا و اختلال در عواطف را نام برد..

چند نشانه استرس و اضطراب شدید

1. **نگرانی:** ذهن بصورت مکررافکار منفی را ایجاد کرده و از تمرکز جلوگیری می‌کند.
2. **احساس ترس:**احساس ترس و هراس از هر چیزی موردی مثل حیوان،خون، ارتفاع و...میتونه استرس ایجاد کند.
3. **عدم تمرکز:** نگرانی خود یکی از عواملی است که ایجاد عدم تمرکز بر روی یک مسئله راسخت تر می‌کند.عدم تمرکز بسیار فرد را بی قرار و نا آرام می‌کند.
4. **بی‌قراری:** از عواملی هست که همه در زندگی تجربه کرده‌اند این در حالیست که اگر بیقراری زیاد باشد باید برای کنترل و درمان به یک متخصص روانشناس مراجعه شود.
5. **اختلال خواب:** استرس اغلب در کیفیت خواب خوب تاثیر منفی می‌گذارد. این را همگان تجربه کرده‌اند.

تاثیر طب سوزنی و کنترل در اختلالات عصبی و استرس

شاید باورش سخت باشه ولی طب سوزنی می‌تواند در درمان بیماری‌هایی خصوصا وسواس فکری بسیار موثر باشد.معمولا در این طب پیشنهاد می‌گردد افراد قبل ازشروع واستفاده از داروهای شیمیایی تحت درمان قرار بگیرند و طب سوزنی را تجربه کنند.

(اگر به هر دلیل نیز درمان با طب نوین آغاز شده بعنوان یک روش مکمل بسیار تاثیر گزار خواهد بود)

با توجه به اینکه اولین آسیب به سیستم عصب بدن می‌رسد و شکایت بیماران اغلب از درد کمر یا کتف می‌باشد در طب سوزنی در جلسه اول بیمار کاملا احساس آرامش و رضایت می‌کند، زیرا علت و منشا درد روانی بوده.

طب سوزنی باعث درمان و کنترل نقاط آسیب دیده عصب می‌گردد و کمک به افزایش ترشح هورمون‌های آرامبخش توسط غددمی‌گردد و راه‌کاریست برای کنترل و درمان.

درمان به روش طب سوزنی ، در این طب با انشار انرژی درمسیر عضوباعث آزاد سازی اندورفین تولید شده مغز و قرار گرفتن در جریان خون می‌گردد.

در مرحله اول نوعی آرامش ایجاد و مشاهده می‌گردد در پروسه درمان با طب سوزنی بیماران بدلیل آرامش در خواب فرو میروند و طبق اعلام بیماران خوابی را داشته اند که هرگز تجربه نکرده‌اند.

در اصل سوزن‌های وارد شده بدلیل وارد شدن در نقاط خاصی از بدن که مسیر کانال‌های انرژی می‌باشد باعث شده انرژی تشدید و با سرعت زیاد تری انتقال یابد.

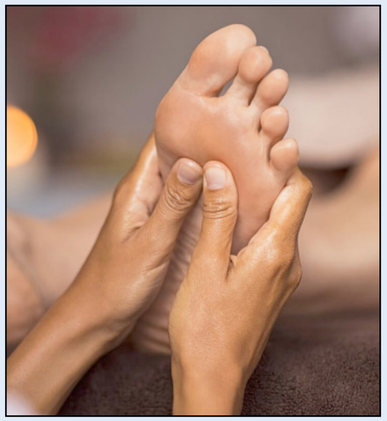
در اصل این سوزن‌ها اعصاب بدن را تحریک می‌کند و محرک پیغام‌های ترشح هورمون صادر می‌گردد.

از دیگر تاثیرات این سوزن‌ها به اینصورت است که باعث تشدید جریان خون و همچنین منبسط شدن عضلات می‌گردد و به همین دلیل بدن به یک نوع ریلکسی خاص را تجربه می‌نماید.

البته اینکه می‌بایست درمان طب سوزنی توسط متخصص صورت گیرد زیرا مشاهده شده در افراد غیر متخصص علاوه بر بی تاثیر بودن باعث آسیب جدی نیز گردیده.

رفلکسولوژی

آیا می‌دانید؟



رفلکسولوژی یا درمان منطقه‌ای طب جایگزین شامل قوانین فیزیکی از اعمال فشار به پاها و دستها و یا گوش با انگشتان دست به وسیله روغن یا بدون استفاده از روغن است ماسورهای مطرح رفلکسولوژی ادعا می کنند که هر یک از سیستم‌ها و اعضای جمعی و مفرد بدن منعکس کننده تصویر خود بر روی دست و پا و گوش است که اثر ماساژ پا دست و گوش در مناطق رفلکس آن اعضا یک تغییر فیزیکی به آن عضو منتقل می کند.

ماساژ امریکایی یا لومی لومی

به طور سنتیlomi معنی مالش ورز دادن،فشار، ماساژ و کار بر روی بدن با پنجه است و در واقع شفا دادن با ماساژ ساده در سنت بومیان‌هاوایی است.

ماساژ آیورودا

آیورودا یک روش درمانی قدیمی هندی است فلسفه آیورودا علم زندگی و عمر طولانی مشتمل بر یک سری معالجات شامل گیاهان دارویی،تغییر رژیم غذایی، مراقبه، رایحه درمانی و ماساژ و حرکات یوگا برای نگهداری یا بازیابی سلامتی است و هدف آن حفظ سلامت در فرد سالم و شفا در فرد بیمار است آیورودا اعتقاد دارد که سلامتی نتیجه تعادل بین ذهن بدن و روح است

ماساژ یومی هو

این ماساژ توسط ماسایوکی ساینونجی ژاپنی ابداع گردید که بر اساس تلفیقی از نقاط قوت سبکهای توبینا،شیاتسو،حرکات اصلاحی و مکتب شائولین به وجود آمده است. یومی هو بر این باور است که علت اصلی بسیاری از بیماری‌ها را باید در ریشه آن یعنی جابجایی مرکز ثقل بدن و به هم خوردن تعادل و قرینگی وضعیت پستال بدن به ویژه در لگن خاصره جستجو کرد.

در مقالات بعدی مفصلا در مورد هر یک از این سبک‌ها توضیح خواهم داد.

آنچه درباره میگرن قاعدگی نمی‌دانید

میگرن قاعدگی یکی از انواع میگرن است. میگرن در واقع چیزی بدتر از یک سردرد عادی است. این عارضه درد ضربان‌داری است که از یک سمت سر آغاز می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، میگرن قاعدگی آزاردهنده و گاهی ناتوان‌کننده‌تر از سردرد معمولی است. میگرن حدود ۱۲ درصد جمعیت جهان را دچار بحران می‌کند و در خانم‌ها سه برابر آقایان ایجاد می‌شود. حدود ۶۰ درصد از خانم‌ها با سابقه بیماری نام‌برده، به سردردهایی در دوران عادت ماهانه دچار می‌شوند که میگرن قاعدگی نام دارد.

سردرد میگرن، در زنان اغلب به نوسانات هورمون‌های زنانه استروژن و پروژسترون ارتباط دارد. استروژن بر عناصر شیمیایی مغز که با سردرد مرتبط هستند، تاثیر می‌گذارد. محققان دریافتند که میگرن قاعدگی در خانم‌هایی که قرص ضدبارداری به ویژه استروژن در دوزهای بالا مصرف می‌کنند، شدیدتر ایجاد می‌شود. به زبان ساده‌تر میگرن قاعدگی که به سردردهای هورمونی هم معروف است، درست قبل یا در دوران قاعدگی یک زن (حداکثر دو روز قبل از عادت ماهانه یا سه روز در طول آن) اتفاق می‌افتد و ممکن است با حرکت، نور، بو یا صدا بدتر شود.

حدود ۱۲درصد از آمریکایی‌ها میگرن را تجربه می‌کنند که بیشتر آن‌ها زن هستند. حداقل ۶۰ درصد از این زنان بین چرخه قاعدگی خود و میگرن‌شان رابطه‌ای مشاهده کرده‌اند. به عبارت دیگر، آن‌ها متوجه شده‌اند که درست قبل یا در طول قاعدگی دچار این اختلال می‌شوند.

علت اینکه به صورت مداوم تبخال می‌زنیم چیست؟

دانشمندان به تازگی علت ظهور مکرر تبخال را کشف کرده‌اند.

به گزارش بهداشت نیوز، زخم‌های تاول مانند بر اثر عفونت بسیار رایج ناشی از ویروس تبخال ایجاد می‌شوند. برای مثال، از هر ۱۰ نفر ۹ نفر به شکلی یا ویروسی به نام هرپس انسانی ۶ (HHV-۶) آلوده می‌شوند. پس از برطرف شدن علائم اولیه، ویروس در بدن در حالت خفته باقی می‌ماند و گاهی اوقات می‌تواند دوباره فعال شود.

علت اصلی ظهور مجدد تبخال‌ها یک راز بوده است. با این وجود، اما دانشمندان دانشگاه وورزبرگ در آلمان چگونگی ایجاد این ویروس‌ها را کشف کردند. این تیم بر روی قطعه کوچکی از ماده ژنتیکی ساخته شده توسط ویروس به نام miR-aU۱۴ تمرکز کردند و دریافتند که مانند سوئیچی عمل می‌کند که ویروس را هنگامی که در بدن انسان است روشن و خاموش می‌کند. این وضعیت باعث ایجاد توالی می‌شود که در آن سیستم ایمنی بدن دیگر قادر به سرکوب ویروس‌ها نیست و به آن امکان تکثیر می‌دهد. با این وجود، اینکه چگونه آبشار به حرکت در می‌آید هنوز یک سوال باز باقی مانده است.

پروفسور «لارس دولکن» مدیر پژوهش اخیر صورت گرفته درباره تبخال به «دیلی تلگراف» می‌گوید: «محرک اولیه فعال شدن مجدد ویروس ممکن است بسیاری از عوامل بالقوه مانند استرس، سایر عفونت ها، سرکوب سیستم ایمنی باشد».

هنگامی که این رویداد اولیه باعث رونویسی miR-aU۱۴ ویروسی شد ممکن است با دو روش مختلف باعث فعال شدن مجدد ویروس شود یا به ویروس فعال کننده مجدد اجازه می‌دهد تا از پاسخ‌های ایمنی ذاتی میزبان جان سالم به در ببرد یا ممکن است خود باعث فعال شدن بیان ژن ویروسی شود.

در این پژوهش که مقاله‌ای درباره یافته‌های آن در نشریه «نیچر» منتشر شده پژوهشگران اشاره کرده‌اند که ممکن است بتوانند «با هدف قرار دادن MiR-U۱۴ گزینه‌های درمانی جدیدی برای جلوگیری از فعال شدن مجدد ویروس هرپس ارائه دهند».

آنان می‌گویند که ویروس فرآیندهای طبیعی بدن را مورد «ربایش» قرار داده و اکنون سازوکار کلیدی آن شناسایی شده است. «پروفسور لارس دولکن» می‌افزاید: «چگونگی فعال شدن مجدد ویروس‌های تبخال از حالت خفته پرسش اصلی در تحقیقات مرتبط با ویروس هرپس است. اگر این موضوع را متوجه شویم می‌دانیم که چگونه مداخله درمانی را انجام دهیم».

اگر می خواهید وزن کم کنید این مواد غذایی را مصرف کنید که در عین کم کالری بودن سرشار از مواد مغذی اند

کاهش کالری دریافتی، یکی از راه‌های موثر برای کاهش وزن است. وقتی کالری دریافتی را با هدف کاهش وزن محدود می‌کنید، انتخاب موادغذایی بسیار مغذی اهمیت خاصی پیدا می‌کند؛ یعنی موادغذایی که مملو از موادمغذی هستند اما کالری زیادی ندارند.

به گزارش بهداشت نیوز، کاهش کالری دریافتی، یکی از راه‌های موثر برای کاهش وزن است. با این‌حال، وقتی از ارزش تغذیه‌ای صحبت می‌کنیم باید یادمان باشد که همه موادغذایی با هم برابر نیستند. بعضی از موادغذایی واقعا کالری کمی دارند اما میزان موادمغذی‌شان نیز بسیارکم است، بنابراین وقتی کالری دریافتی را با هدف کاهش وزن محدود می‌کنید، انتخاب موادغذایی بسیار مغذی اهمیت خاصی پیدا می‌کند؛ یعنی موادغذایی که مملو از موادمغذی هستند اما کالری زیادی ندارند.

نکته مهم دیگر این است که رژیم غذایی سرشار از موادغذایی کامل و بسیار مغذی، می‌تواند احساس سیری مطلوبی را با کالری‌های کم به‌وجود بیاورد. در ادامه با مهم‌ترین موادغذایی کم‌کالری آشنا می‌شویم که بیشترشان بسیار مغذی هستند و می‌توانند نقش برجسته‌ای در کنترل و کاهش وزن داشته باشند.

***گوشت و مرغ

اگر قصد دارید کالری دریافتی‌تان را کاهش بدهید، نباید از اهمیت گوشت و مرغ غافل شوید، چون این موادغذایی حاوی پروتئین زیادی هستند. پروتئین به شما کمک می‌کند احساس سیری طولانی‌تری را تجربه و درنتیجه کالری‌های کمتری را در طول روز دریافت کنید. اگر می‌خواهید از گوشت‌های دارای کمترین میزان کالری استفاده کنید، باید سراغ انواع کاملا بدون چربی بروید. چربی تراکم کالری زیادی دارد، پس گوشت‌های همراه با چربی دارای کالری بیشتری هستند.

-۱ گوشت گوساله بدون چربی

افرادی که می‌خواهند کالری‌های دریافتی را محدود کنند، لازم نیست گوشت گوساله بدون چربی را کنار بگذارند. گوشت گوساله واقعا مغذی است و به‌عنوان یکی از منابع مهم برای دریافت ویتامین B12 و آهن شناخته می‌شود. آهن، یکی از موادمغذی ضروری برای بدن است که اکسیژن را به سرتاسر بدن منتقل می‌کند و ویتامین B12 هم برای شکل‌گیری سلول‌های قرمز خون لازم است.

مقدار کالری: ۱۶۸ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم

-۲ سینه مرغ بدون پوست و بدون استخوان

مرغ، یکی از بهترین گوشت‌هاست که در گروه منابع عالی برای دریافت پروتا

مقدار کالری: ۱۱۰ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرمثر

-۸ فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای ذاتا شیرین است و میزان زیادی از فیبر، ویتامین C و کاروتنویید‌ها دارد. کاروتنویید‌ها، ترکیبات گیاهی ضدسرطانی هستند که می‌توانند به بهبود سلامت چشم نیز کمک کنند.

مقدار کالری: ۳۷ کیلوکالری در هر فلفل دلمه‌ای، ۳۱ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم

-۹ قارچ

قارچ‌ها معمولا در گروه سبزی‌ها قرار می‌گیرند. این موادغذایی ویژه حاوی چند نوع از ویتامین‌های گروه B هستند و مقدار خوبی از پتاسیم و سلنیوم را برای بدن فراهم می‌کنند. قارچ‌ها، فواید مختلفی برای سلامت انسان‌ها دارند، از جمله تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش التهاب و آثار ضدسرطانی.

مقدار کالری: ۱۵ کیلوکالری در هر لیوان، یا ۲۲ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم

***نوشیدنی‌ها

نوشیدنی‌های شیرین با کالری زیادشان، دشمنان کاهش وزن هستند. برخلاف آنها، نوشیدنی‌های بدون قند بسیار کم‌کالری‌اند، بنابراین، همیشه برچسب تغذیه‌ای محصولات را بررسی کنید تا مطمئن شوید قندهای افزودنی نداشته باشند. علاوه بر این، بهتر است از آبمیوه‌های مصنوعی هم استفاده نکنید، چون قند زیادی دارند.

-۱۰ آب

آب، بهترین نوشیدنی برای همه گروه‌های سنی است و هیچ کالری‌ای ندارد. اگر می‌خواهید وزنتان را کاهش بدهید، آب باید نوشیدنی اصلی شما باشد.

مقدار کالری: صفر

-۱۱ چای تلخ

چای تلخ اصلا کالری ندارد، در حالی که ترکیبات گیاهی مفیدی را برای بدن فراهم می‌کند. در میان انواع چای، چای سبز دارای خواص و فواید بیشتری است.

مقدار کالری: صفر

-۱۲ قهوه تلخ

انواع نوشیدنی‌های شیرینی که با قهوه تهیه می‌شوند، کالری زیادی دارند. با این‌حال، قهوه تلخ اصلا کالری ندارد و فوق‌العاده مفید است. بعضی از مطالعات نشان می‌دهند نوشیدن قهوه، خطر ابتلا به برخی از بیماری‌های مزمن را کمتر می‌کند.

مقدار کالری: صفر

***حبوبات

حبوبات، یکی از بهترین منابع گیاهی برای دریافت پروتئین هستند. این موادغذایی با اینکه کالری کمی دارند، در گروه موادغذایی بسیار مغذی قرار می‌گیرند.

-۱۳ لوبیا سیاه

لوبیا سیاه، یکی از بهترین منابع پروتئین گیاهی است که قیمت زیادی هم ندارد. این ماده غذایی حاوی مقدار زیادی از فیبر و فولات است و مقدار مناسبی از ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم و منگنز هم برای بدن فراهم می‌کند.

مقدار کالری: ۱۱۴ کیلوکالری در هر نصف لیوان، یا ۱۳۲ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم

-۱۴ عدس

عدس، در مقایسه با حبوبات دیگر، سریع و راحت آماده می‌شود. عدس سرشار از پروتئین، فیبر، فولات، ویتامین B۱، آهن، پتاسیم و منگنز است. این حبوبات، با توجه به فیبر و پروتئین زیادشان، احساس سیری خوبی ایجاد می‌کنند.

مقدار کالری: ۱۶۵ کیلوکالری در هر نصف لیوان، ۱۱۶ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم

***ماهی‌ها و غذاهای دریایی

بیشتر ماهی‌ها و غذاهای دریایی فوق‌العاده مغذی هستند، بنابراین، اگر قصد دارید کالری دریافتی‌تان را محدود کنید، حتما از آنها کمک بگیرید. ماهی‌ها و غذاهای دریایی هم مانند گوشت‌های دیگر پروتئین زیادی دارند. علاوه بر این، موادمغذی مهمی مانند ویتامین B۱۲، یُد و اسیدهای چرب امگا۳ را هم برای بدن فراهم می‌کنند. فراموش نکنید امگا۳، فواید متعددی برای سلامت انسان‌ها دارد، از جمله کاهش التهاب و بهبود در سلامت قلب.

-۱۵ ماهی سالمون

ماهی سالمون، یکی از ماهی‌های چرب سرشار از امگا۳ است که میزان زیادی از ویتامین B۱۲ را هم برای بدن فراهم می‌کند. این ماهی، یکی از معدود موادغذایی است که ویتامین D هم دارد. همین ویژگی، اهمیت ماهی سالمون را فوق‌العاده افزایش می‌دهد، چون در حال حاضر کمبود ویتامین D به یکی از مشکلات شایع در سرتاسر جهان تبدیل شده است. کمبود ویتامین D با انواع مشکلات و بیماری‌ها مانند پوکی استخوان، افزایش خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های خودایمنی و بیماری فشارخون بالا مرتبط است.

مقدار کالری: ۱۱۶ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم

خطرات نگهداشتن طولانی مدت نفس چیست؟

شما به دلایل گوناگونی ممکن است نفستان را نگهدارید. هنگامی که دارید شنا می‌کنید، پیش از آنکه یک ساز بادی را بنوازید یا صرفا برای اینکه ببینید تا چه مدتی می‌توانید نفستان را حبس کنید.

به گزارش بهداشت نیوز، نگهداشتن نفس برای مدت‌های طولانی کار سختی است، چرا که بدن به اکسیژن نیاز دارد و آن را از طریق تنفس به دست می‌آورد.

شما برای نفس کشیدن لازم نیست به آن فکر کنید، بدنتان به طور خودکار آن را انجام می‌دهد. نگهداشتن نفس بر خلاف آن چیزی است بدن برای انجام آن طراحی شده است.

خطرات نگهداشتن طولانی مدت نفس

هنگامی که نفستان را حبس می‌کنید، میزان اکسیژن خونتان افت می‌کند و بعد از آن میزان دی‌اکسید کربن خون بالا می‌رود، چرا که بدن از طریق نفس است که این گاز زائد را از بدن خارج می‌کند.

افت میزان اکسیژن خون را در پزشکی «هیپوکسی» می‌نامند. پس از یک تا دو دقیقه قرار گرفتن در وضعیت هیپوکسی سلول‌های بدن شما رفتار متفاوتی با وضعیت معمول پیدا می‌کنند و همه اندام‌های بدنی‌تان تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

اگر برای مدتی بیش از حد طولانی نفستان را نگهدارید، ممکن ریتم ضربان قلبتان به حالت نامنظم درآید و به دنبال آن آسیب به کلیه‌ها یا کبدتان رخ دهد.

حبس کردن نفس همچنین باعث تجمع دی‌اکسید کربن در بدنتان می‌شود که می‌تواند از سد خونی-مغزی بگذرد و وارد مغزتان شود. افزایش میزان دی‌اکسید کربن مغز را وا می‌دارد تا تمایل به دم و بازدم (فرودادن هوا و خارج کردن هوا از ریه‌ها) افزایش دهد.

اگر در این هنگام هنوز نفستان را نگه داشته باشید، ممکن است تشنج کنید، غش کنید و از حال بروید یا حتی به مغزتان آسیب بزنید.

نگهداشتن بیش از حد نفس در زیر آب به خصوص اگر تنها باشید، کار خطرناکی است چرا که ممکن است در هنگامی که هنوز زیر آب هستید، غش کنید یا از حال بروید. این عارضه ممکن است حتی در هنگامی در آب‌های کم‌عمق هستید، رخ دهد و به آن «بیهوشی در آب کم‌عمق» می‌گویند.

در چنین وضعیتی تمایل ذاتی بدن به نفس کشیدن غلبه می‌کند و شما که زیر آب هستید، آب را به درون ریه‌هایتان خواهید کشید و دچار غرق‌شدگی می‌شوید. برای همین است که همیشه توصیه می‌شود که همراه فرد دیگری شنا کنید، شنا کردن درست را بیاموزید و فقط در جاهایی که نجات غریق وجود دارد، شنا کنید.

چه مدتی می‌توان بدون خطر نفس را حبس کرد؟

برخی از افراد، به خصوص آنهایی که بومی مناطق کوهستانی هستند، ممکن است بتوانند به علت ژنتیک‌شان و زندگی کردن طولانی‌مدت در ارتفاعات با هوای رقیق‌تر و فشار اکسیژن پایین‌تر برای مدت طولانی‌تر نفس‌شان را حبس کنند.

بررسی‌ها نشان داده‌اند که کوه‌نشینان هیمالایا نسبت به افرادی که در ارتفاعات پایین‌تر زندگی می‌کنند، به نحو متفاوتی به افت اکسیژن واکنش نشان می‌دهند. این تفاوت‌ها بیانگر سازگاری بهتر بدن این افراد برای زندگی رد ارتفاعات بالاتر است که هوای رقیق‌تر و اکسیژن کمتر دارد.

برخی از افراد قوم «باجائو» در جزایر اندونزی در جنوب شرق آسیا تا پنج ساعت از روز را در زیر آب در عمق ۲۰ متری می‌گذرانند، بدون اینکه لباس غواصی یا مخزن اکسیژن داشته باشند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که طحال‌های این افراد ۵۰ درصد بزرگتر از معمول است. طحال بزرگتر آنها می‌تواند مقدار بیشتری سلول‌های خونی حامل اکسیژن را نسبت به شخص عادی ذخیره کند و به آنها اجازه نگهداشتن بیشتر نفس را در زیر آب برای گرداوری ماهی، صدف و سایر چیزها می‌دهد.

آلکس سگورا وندرل، غواص آزاد اسپانیایی که دارنده رکورد جهانی گینس برای طولانی‌ترین مدت نگه‌داشتن نفس به طور ارادی است، در سال ۲۰۱۶ توانست نفسش را برای ۲۴ دقیقه و ۳.۴۵ ثانیه نگهدارد. غواصان برای رسیدن به چنین نتیجه‌ای پیش از شروع حبس کردن نفسشان برای چندین دقیقه اکسیژن خالص تنفس می‌کنند. طولانی‌ترین مدتی که یک فرد بدون استنشاق اکسیژن خالص پیش از حبس نفس، توانسته است نفس‌اش را نگهدارد ۱۱ دقیقه و ۳۴ ثانیه است.

اما اغلب افراد می‌توانند فقط برای یک تا دو دقیقه نفس‌شان را بدون خطر نگهدارند. مقدار زمانی که شما می‌توانید به راحتی و بدون ایجاد خطر نفستان را نگهدارید به وضعیت خاص بدنی شما و ژنتیک شما بستگی دارد.

اگر فردی با تجربه در زمینه حبس نفس نیستید، هیچ گاه تلاش نکنید که برای مدتی طولانی‌تر از ۲ دقیقه نفستان را نگهدارید، به خصوص اگر در زیر آب باشید.

آیا نگهداشتن نفس سودمندی هم دارد؟

برخی از بررسی‌های ابتدایی در حیوانات نشان می‌دهند که نگهداشتن نفس ممکن است به بازیابی بافت مغزی آسیب‌دیده کمک کند.

استفاده از برخی از تکنیک‌های تنفسی که برخی از آنها شامل نگهداشتن نفس هم هست، ممکن است التهاب را در بدن کاهش دهند.برخی از تمرین‌های تنفسی که شامل نگهداشتن نفس برای چند ثانیه هستند، ممکن است بخشی از یک برنامه منظم ریلکسیشن یا آرامش‌بخشی باشند. همنین این تمرین‌ها ممکن است به بهبود سلامت دستگاه قلب و عروق کمک کنند.

چه میوه‌هایی می‌توانند کرونا را شکست دهند؟

مریم احمدوند
مشاور دارویی و محقق و پژوهشگر گیاهان دارویی

یک کارشناس ارشد تغذیه گفت: یکی از راه‌های مهم پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف نظیر کروناویروس، تقویت سیستم ایمنی است و با مصرف روزانه میوه و سبزی می‌تواند این نیاز را مرتفع کند. انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی مانند فیبر غذایی، آنتی اکسیدان، کلسیم، فسفر و پتاسیم با مصرف میوه تامین می‌شود.او با بیان اینکه از راه‌های تاثیرگذار بر شادابی و طراوت پوست و پیشگیری از بیماری‌های پوستی مصرف میوه و سبزی است، گفت: یکی از میوه‌های مفید در فصل تابستان، هندوانه است.

گیلاس علاوه بر ویتامین سی، مقادیر زیادی فیبر دارد که سیستم گوارش را تقویت کرده و باعث پائین آوردن کلسترول خون خواهد شد؛ علاوه بر آن خون‌سازی، سلامت قلب، تقویت حافظه و جلوگیری از آلزایمر، بهبود کیفیت خواب و... از خواص گیلاس ذکر شده است.گیلاس می‌تواند به جای مسکنهایی مثل آسپیرین، حتی ژلوفن استفاده شود! گیلاس خاصیت ضدالتهابی دارد و میگرن را تسکین می‌دهد.

تنظیم سیکل خواب کودک و سم زدایی از بدن از خواص بی‌نظیر آن است.

معجزات گیلاس

- ضد سرطان
- خواب بهتر با گیلاس
- مفید برای بیماران دیابتی
- تسکین درد نقرس و آرتروز
- مفید برای تقویت ذهن و حافظه
- برای درمان بیماری‌های کیسه صفرا
- «گیلاس» بیش از آنکه میوه باشد، داروست!
- هم تب بر است و هم خواص مسکن (ژلوفن و ایبوبروفن) را دارد.
- در درمان گواتر و میگرن مفید است.

اگر موی این قسمت بدن را بکنید باعث آبسه مغزی می‌شود

کندن موی دماغ اصلا توصیه نمی‌شود، زیرا از ورود میکروب‌ها جلوگیری نمی‌شود و منجر به بروز عفونت می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، با این که موی بینی ممکن است ناخوشایند باشد، اما هرگز نباید موهای بینی خود را از ریشه بکنید یا موم و وکس بزنید، چرا که انجام این کار می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در مغز شود. برای درک بهتر موضوع باید بدانیم ما دو نوع مو در بینی داریم:

-۱ مژک‌های میکروسکوپی که مخاط را فیلتر می‌کند و آن را به پشت گلو، جایی که به معده ختم می‌شود، می‌فرستد.

-۲ بعد هم ویبریسه‌ها، یعنی آن‌هایی که می‌خواهیم از بین ببریم. این‌ها از ورود ذرات بزرگ به پشت بینی جلوگیری می‌کند. اگر این مژک‌های بزرگ را بچینید، میکروب‌های اطراف فولیکول می‌تواند به داخل آن نفوذ کند و باعث عفونت شود. اگر میکروب‌ها به مغز برگردند، می‌توانند باعث التهاب شوند که گاهی اوقات منجر به آبسه‌های مغزی می‌شود.

بنابراین، دفعه بعد فقط موی بینی را کوتاه کنید. یک راه آسان برای کوتاه کردن موی بینی وجود دارد: به سادگی از یک قیچی ابرو برای بریدن نوک موهایی که بیرون زده و زیر سوراخ‌های بینی شما قابل مشاهده است، استفاده کنید. اگر می‌خواهید بیش از چند تار مو را کوتاه کنید یا به موهای عمیق‌تر سوراخ بینی خود بپردازید، موبرهای برقی می‌توانند گزینه خوبی باشند؛ آن‌ها بی‌خطر هستند و حتی می‌توانند راحت‌تر از قیچی مانور دهند.

RSV در نوزادی خطر آسم در کودکی را بیشتر می کند

به گفته محققان، کودکانی که در نوزادی مبتلا به ویروس سنسیشیال تنفسی، معروف به RSV می شوند، ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم باشند.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید به بررسی اثرات عفونت‌های RSV با شدت های مختلف بر خطر آسم دوران کودکی پرداخته است.

دکتر «تینا هارترت»، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات آسم و علوم محیطی در دانشگاه وندربیلت در تنسی، گفت: «به مدت ۶۰ سال، محققان بارها و بارها ارتباط بین RSV شدید و آسم را شناسایی کرده اند. با این حال، ما نشان داده‌ایم که این ارتباط تا حدی ناشی از وراثت مشترک بین RSV شدید و آسم است.»

RSV علت اصلی برونشیت، عفونت دستگاه تنفسی تحتانی همراه با سرفه و خس خس سینه در نوزادان و کودکان خردسال، است.

علائم در اکثر کودکان خفیف است و معمولاً یک هفته طول می‌کشد. با این حال، عفونت RSV می‌تواند منجر به بیماری جدی و مرگ شود، به ویژه در نوزادان نارس و مبتلایان به بیماری مزمن ریوی یا بیماری مادرزادی قلبی.

دکتر «کریستین روزاس سالازار»، نویسنده اول و استادیار اطفال در وندربیلت، گفت: «RSV شایع‌ترین علت بستری شدن در بیمارستان در سراسر جهان به دلیل مشکلات تنفسی در سال اول زندگی است.»

روزاس سالازار در ادامه افزود: «در مطالعه ما، در میان کودکان سالم متولد شده، آلوده نشدن به RSV در سال اول زندگی با کاهش قابل ملاحظه خطر ابتلاء به آسم دوران کودکی همراه بود. یافته‌های ما نشان می‌دهد که یک ارتباط وابسته به سن بین عفونت RSV در دوران نوزادی و آسم دوران کودکی وجود دارد.»

او گفت: «محققان بر روی سال اول زندگی تمرکز کردند زیرا این دوره مهمی از رشد ریه و سیستم ایمنی است.»

روزاس سالازار گفت: «ما معتقدیم زمانی که کودک در سال اول زندگی به RSV آلوده می‌شود، زمانی که ریه‌ها و سیستم ایمنی هنوز در حال رشد هستند، می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های خاصی شود که بعداً می‌تواند باعث آسم شود.»

این مطالعه شامل بیش از ۱۹۰۰ نوزاد سالم بود که در شروع فصل شیوع RSV، یعنی از نوامبر تا مارس، ۶ ماهه یا کمتر بودند. حدود ۵۴ درصد از نوزادان در سال اول زندگی به RSV آلوده شدند، در حالی که ۴۶ درصد بقیه غیر آلوده بودند.

سپس محققان سالانه نوزادان را بررسی کردند و آنها را از نظر آسم در سن ۵ سالگی ارزیابی کردند. این مطالعه نشان داد نوزادانی که در سال اول زندگی به RSV آلوده نشده بودند، ۲۶ درصد کمتر در معرض خطر آسم در سن ۵ سالگی بودند.

تفاوت گیاه تازه و خشک

دکتر مهدی فهیمی
محقق و پژوهشگر طب سنتی

مواد تشکیل دهنده تمام گیاهان شامل آب، مواد آلی و مواد معدنی است. در این میان، آب، قسمت اصلی تشکیل‌دهنده گیاهان است و گاهی بیش از ۹۰ درصد وزن آن‌ها را تشکیل می‌دهد. پس از آب، مواد آلی یا همان مواد مؤثر، دومین دسته مواد از نظر درصد موجود در گیاهان می‌باشد که گاهی تا بیش از ۴۰ درصد وزن گیاه را تشکیل می‌دهد.

سومین دسته از مواد تشکیل دهنده تمام گیاهان، مواد معدنی هستند که کمترین درصد وزن گیاهان را تشکیل می‌دهند. بعضی از خانواده‌های گیاهی مانند اسفناج و از جمله خود اسفناج دارای مواد معدنی زیادی است. همچنین گیاهانی که در نواحی کویر و شوره‌زار رشد می‌کنند می‌توانند حاوی مواد معدنی قابل توجهی باشند.

گیاهان تازه دارای مواد و اثرات بیشتری نسبت به گیاهان خشک هستند اما برای جلوگیری از کپک‌زدگی و فساد گیاهان، باید آن‌ها را خشک نمود. در گیاهان خشک مقدار کمی رطوبت وجود دارد (بین ۵ تا ۱۰ درصد). در خشک کردن گیاهان فقط اسانسی به میزان کمی کاهش پیدا می‌کند و تغییر دیگری در اکثر گیاهان رخ نمی‌دهد. بنابراین تفاوت گیاهان خشک و تازه در میزان درصد آب آن‌هاست. باید توجه داشت که در خشک کردن گیاهان، حداکثر آب موجود تبخیر شود؛ چون رطوبت بیش از اندازه باعث کپک‌زدن گیاه ضمن نگهداری و فساد آن می‌گردد.همان‌گونه که بیان شد، آب، قسمت اعظم گیاهان را تشکیل می‌دهد. وقتی گیاهان را می‌چینیم و یا درو می‌کنیم، این مقدار آب می‌تواند در مدت کوتاهی آن‌ها را فاسد کند؛ به همین دلیل در صورتی که گیاهان پس از چیدن مصرف نشوند باید زود آن‌ها را خشک نمود. با خشک شدن گیاهان فقط قسمت اعظم آب آن‌ها تبخیر می‌شود و اکثر مواد آلی و معدنی به جای می‌مانند. مجموعه مواد آلی و معدنی که به نام «مواد مؤثر» گفته می‌شود در سلول‌های گیاهان محفوظ هستند؛ بنابراین در صورتی که بخواهیم به این مواد دسترسی پیدا کنیم باید گیاهان را پودر کنیم تا جدار این سلول‌ها شکسته یا پاره شود و خروج این مواد توسط حلال‌های آلی یا آبی امکان‌پذیر گردد.

پودر گیاهان در دستگاه‌های عصاره‌گیر با حلال‌های آبی یا آلی عصاره‌گیری می‌شود و مواد مؤثر توسط حلال خارج می‌گردد و مواد دیگر شامل مواد چوبی، کلاتشیم، اسکلرانشیم و فیبرها باقی می‌مانند که به آن‌ها «تفاله» می‌گویند.

تفاله که جدارهای سلول‌ها و بافت چوبی و نگه‌دارنده گیاهان را تشکیل می‌دهد. بی‌اثر هستند و دور ریخته می‌شوند.

عصاره گیاه که به صورت مایع به دست می‌آید، حاوی همه اجسام آلی و معدنی گیاه است که دارای اثراتی شبیه به گیاه اولیه می‌باشد و این عصاره می‌تواند به طور مستقیم به اشکال قطره، شربت، قرص، کپسول و دراژه تبدیل شود.

لازم به ذکر است، پس از خشک کردن گیاهان و یا تهیه فرآورده‌هایی مانند اسانس و یا عصاره، حتماً باید آن‌ها را در بسته‌بندی مناسب قرار داد تا دور از رطوبت، هوا و نور قرار گیرند.

احتمال ابتلا به این بیماری خطرناک بعد از درمان سرطان

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سرطان داشته اند در معرض خطر برخی بیماری های قلبی عروقی هستند.

به گزارش بهداشت نیوز به نقل از هلث لاین، پیشرفت‌ها در درمان سرطان، نرخ بقای بسیاری از مبتلایان به سرطان را افزایش داده است، اما این بیماری همچنان می‌تواند اثرات ماندگاری بر بازماندگان داشته باشد.

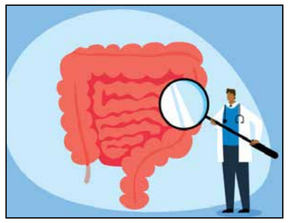
یک مطالعه جدید در بریتانیا نشان داده است افرادی که از سرطان جان سالم به در می‌برند ممکن است در درازمدت با افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی روبرو باشند.

برای انجام این مطالعه جدید، محققان سوابق پزشکی ۱۸۷۱۴ نفر را با تشخیص قبلی سرطان ارزیابی کردند.

در طول مطالعه، تقریباً ۳۳ درصد از بازماندگان سرطان به انواع مختلف بیماری قلبی عروقی مبتلا شدند.

به طور کلی، نزدیک به یک سوم از بازماندگان سرطان در طول دوره مطالعه دچار فیبریلاسیون دهلیزی، بیماری ایسکمیک قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی یا سایر اشکال بیماری قلبی عروقی شدند. افزایش خطر به ویژه برای افرادی که قبلاً مبتلا به سرطان خون یا سینه تشخیص داده شده بودند، بالا بود.تقریباً ٪۱۹ از تمام بازماندگان سرطان در طول دوره مطالعه جان خود را از دست دادند، در حالی که ٪۸.۵ از کسانی که سابقه سرطان نداشتند فوت کردند. بیماری قلبی عروقی علت اصلی مرگ بیش از ۸ درصد از بازماندگان سرطان بود.تحقیقات بیشتری برای درک اینکه چرا سرطان با افزایش خطر قلبی عروقی مرتبط است، مورد نیاز است، اما کارشناسان معتقدند که عوامل متعددی احتمالاً در این زمینه نقش دارند.بیماری قلبی و سرطان در برخی از عوامل خطر مشترک هستند. به عنوان مثال، سیگار کشیدن، فشار خون بالا و اضافه وزن خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی و بسیاری از انواع سرطان را افزایش می‌دهد.همچنین فرآیندهای بیولوژیکی مرتبط با برخی از انواع سرطان ممکن است اثرات منفی قلبی عروقی داشته باشند. برخی از درمان‌های سرطان نیز دارای عوارض جانبی منفی هستند که ممکن است بر سلامت قلب و عروق تأثیر بگذارد.

تشخیص فوری سرطان روده بزرگ با این آزمایش‌ها



سرطان روده بزرگ از لحاظ میزان بروز موارد جدید سرطان در ایران در رده سوم و از لحاظ مرگ‌های ناشی از سرطان در مردان و زنان در رده دوم قرار می‌گیرد.

به گزارش بهداشت نیوز، آزمایش‌های غربالگری می‌توانند به تشخیص زودرس سرطان روده بزرگ کمک کنند، انواع گوناگونی دارند از آزمایش‌های مدفوع گرفته تا کولونوسکوپی.

آزمایش‌های مدفوع

آزمایش مدفوع به اشکال گوناگون انجام می‌گیرد رایج‌ترین آنها آزمایش برای شناسایی خون مخفی در مدفوع با استفاده از ماده شیمیایی گایاک (gFOBT) است که سالی یکبار انجام می‌شود.

در شکل جدیدتر این آزمایش، «آزمایش ایمنوهیستوشیمیایی مدفوع» (FIT) از آنتی‌بادی‌ها برای شناسایی خون در مدفوع استفاده می‌شود.

بالاخره در آزمایش FIT-DNA (آزمایش DNA مدفوع) از ترکیب FIT به علاوه آزمایش برای شناسایی DNAهای تغییریافته در مدفوع برای شناسایی زودرس سرطان بزرگ استفاده می‌شود.

سیگموئیدوسکوپی و کولونوسکوپی

پزشک در این روش‌ها از یک لوله انعطاف‌پذیر باریک چراغ‌دار برای دیدن درون روده بزرگ استفاده می‌کند. در سیگموئیدوسکوپی فقط راست‌روده و یک سوم انتهایی روده بزرگ بررسی می‌شوند، اما در کولونوسکوپی تمام طول روده بزرگ دیده می‌شود.

در این شیوه‌ها پزشک می‌تواند اغلب پولیپ‌ها (توده‌های خوش‌خیم ناشی از رشد پوشش درونی روده بزرگ که می‌توانند به سرطان بدل شوند) و برخی از توده‌های سرطان را شناسایی کند و بردارد.

کولونوسکوپی مجازی (کولونوگرافی با سی‌تی‌اسکن)

در کولونوسکوپی مجازی از سی‌تی‌اسکن برای گرفتن تصاویری از کل روده بزرگ استفاده می‌شود تا پزشک با دیدن آن را صفحه نمایش آن را تجزیه و تحلیل کند.

غربالگری در چه سنی شروع می‌شود و تا کی ادامه می‌یابد

«انجمن سرطان آمریکا» در افرادی که سابقه شخصی و خانوادگی سرطان روده بزرگ و سابقه شخصی ابتلا به بیماری‌های التهابی روده و برخی بیماری‌های وراثتی ایجادکننده خطر سرطان روده بزرگ ندارند، و در معرض پرتودرمانی شکمی یا لگنی برای سرطان‌های قبلی قرار نگرفته‌اند، به عنوان افرادی در رده «خطر متوسط» سرطان بزرگ قرار دارند، توصیه می‌کند غربالگری منظم در ۴۵ سالگی آغاز شود.

این غربالگری می‌تواند با یک آزمایش حساس برای نشانه‌ای سرطان در مدفوع یا با معاینه بصری راست‌روده و روده بزرگ (سیگموئیدوسکوپی، کولونوسکوپی و کولونوسکوپی مجازی) آغازش شود. در افراد در گروه «خطر متوسط»، سپس کولونوسکوپی هر ۱۰ سال یکبار، کولونوسکوپی مجازی هر پنج سال یک بار و سیگموئیدوسکوپی هر ۵ سال یکبار تکرار می‌شود.

انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند در افرادی که در وضعیت سلامت خوبی هستند و امید به زندگی آنها بیش از ۱۰ سال است، غربالگری منظم از لحاظ سرطان روده بزرگ تا ۷۵ سالگی ادامه پیدا کند.

در افراد با سابقه شخصی سرطان روده بزرگ یا برخی از انواع خاص پولیپ‌ها، سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ یا برخی از انواع خاص پولیپ‌ها، سابقه بیماری التهابی روده و برخی از بیماری‌های ژنتیکی مستعدکننده سرطان روده بزرگ یا سابقه پرتودرمانی شکم و لگن که رده «پرخطر» برای سرطان روده بزرگ قرار می‌گیرند، بسته به شرایط و نظر پزشکان آزمایش‌های غربالگری با فواصل کوتاهتری انجام می‌شود.

الیاف مناسب برای پوشاک

شیک پوشی پوشش مناسب نیست

روژین حیدری
محقق و پژوهشگر طب سنتی

سلام دوستان و همراهان گرامی.در این شماره قصد دارم مشخصات انواع الیاف و همینطور پیشنهاد طب سنتی در استفاده از بهترین الیاف رو خدمت شما تقدیم کنم.

الیاف طبیعی: پشم،موابریشم،آلپاکا،خرگوش، پنبه،کتان، استفاده می‌شوند.

الیاف مصنوعی: الیاف پلی استرو نایلونی به دلیل قابلیت تولید انبوه،فرآوری ارزان،استحکام،یکنواختی و نظم مقاطع رشته‌ها، عدم چروک شدن و نیز براقی و جلا و لطافتهای مختلف که می‌توان از کار در آورد بیشترین تولیدات صنایع ریسندگی و نساجی راتشکیل داده اند.

پشم و ابریشم از اصلی ترین و پر کاربردترین الیاف طبیعی با ریشه حیوانی هستند و همواره در اقتصاد کشورها نقش کلیدی را بر عهده داشته و دارند.

مهمترین لیف با ریشه گیاهی الیاف پنبه است.

الیاف طبیعی جذب اب بیشتری نسبت به الیاف مصنوعی دارند.همچنین عایق حرارتی بهتری نسبت به الیاف مصنوعی دارند.نیاکان ما با استفاده از گیاهان و پشم حیوانات مختلف و استفاده از رنگ‌های طبیعی، دست‌بافته‌هایی خلق می‌کردند که تفاوت‌های زیادی با بافته‌های ماشینی امروزی داشت. تفاوت‌هایی که چه بسا گوشه‌ای از احساس بی‌قراری انسان امروز را بتوان در آن‌ها جستجو کرد.

الیاف پلی‌استر و نایلونی به دلیل قابلیت تولید انبوه، فرآوری ارزان، استحکام،یکنواختی و نظم مقاطع رشته‌ها، عدم چروک شدن و نیز برق و جلا و لطافت‌های مختلفی که می‌توان از کار در آورد، بیشترین تولیدات صنایع ریسندگی و نساجی را تشکیل داده‌اند.

کارخانه‌های رنگرزی با استفاده از رنگ‌های شیمیایی بسیار ساده‌تر و سریع‌تر از رنگ‌های طبیعی و بدون دخالت دست انسان، تولیدات خود را به میزان قابل‌توجهی افزایش داده‌اند. صنایع عظیم بافندگی فرش و موکت با به کارگیری الیاف آکریلیک که جای پشم را گرفته‌اند، تولیداتی ارائه می‌کنند که در طرح‌ها و رنگ‌های متنوع حتی در روستاها هم جای گلیم و جاجیم و قالی دستباف را گرفته اند.

تولیدکنندگان پوشاک هم به تأثیر از بازار تولید پارچه اکثر تولیدات‌شان، غیرطبیعی و نایلونی است. همه این تحولات شگرف در صد و پنجاه سال اخیر، با ضرب‌آهنگی تصاعدی رخ نموده است. و این‌گونه است که امروزه در صد بالایی از منسوجات و بافته‌های مورد نیاز زندگی، با فرآوری‌های شیمیایی و اکثراً از مشتقات نفتی، در کنار ما، بر بدن ما و زیر پای ما خوش نشسته‌اند. محصولاتی که از نظر بیولوژی بدن ما با آنها ناآشناست.

اما استفاده از پوشاک طبیعی منافعی بهمراه دارد که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

الیاف گیاهی مثل پنبه، کتان و کنف به دلیل دارا بودن خاصیت موئینگی، به راحتی عرق و رطوبت‌های سطحی بدن را به خود کشیده و در طول الیاف پخش می‌کنند. با این کار اولا از ایجاد بوی نامطبوع بدن که در اثر جمع شدن عرق روی پوست به وجود می‌آید جلوگیری می‌شود و دوم در اثر تبخیر این رطوبت‌ها فضای بین بدن و لباس خنک باقی می‌ماند، (احساس خنکی در البسه نخی) چیزی شبیه مکانیزم کولرهای آبی، که در آن آب پخش شده روی پوشال‌ها با جذب حرارت درون محفظه کولر تبخیر می‌شود و دمای درون کولر پایین‌تر از محیط باقی می‌ماند.

برعکس این وضعیت در الیاف حیوانی مشاهده می‌شود. پشم حیوانات به خاطر دارا بودن مقداری چربی آب را به خود جذب نمی‌کند. حتی روی سطح خود نگاه نمی‌دارند بنابراین با خیس شدن سمتی از این الیاف رطوبت به طرف دیگر منتقل نمی‌شود.

پشم با طبیعت گرم خود مناسب‌ترین اختراع طبیعت برای پوشش پستانداران و حتی خود انسان در سرما بوده است. الیاف پشم با خاصیت روغنی خود تا حدی از نفوذ آب به بدن جلوگیری می‌کند. پوشش‌های پشمی حیوانات به دلیل تراکم بالا این امکان را به وجود می‌آورد که هوا را در خود محبوس کنند. این هوای محبوس عایق بسیار خوبی است بنابراین جلوگیری می‌کند از تبادل حرارت (احساس گرما در البسه پشمی) همچنین از نفوذ تشعشعات تابشی مضر جلوگیری می‌کند. ضخیم شدن این عایق با افزوده شدن مقدار پشم مکانیزمی طبیعی است برای نگهداری بهتر حرارت بدن در فصول سرما که ریختن پشم‌ها در فصل گرم مکانیزم حرارتی بدن حیوانات را تعدیل می‌کند. پارچه‌های پشمی، شبیه‌سازی مناسبی‌اند از این اتفاق. قدیم‌ترها حتی در تابستان‌ها هم استفاده از لباس‌های پشمی رواج داشت. عایق هوایی مانع از نفوذ گرما می‌گردد و بدن دمای طبیعی خود را حفظ می‌کند. کلاه‌های نمدی که از پشم درست می‌شدند از برخورد تشعشعات تابشی اضافی مخصوصاً در مناطق کویری جلوگیری می‌کردند. متأسفانه در زندگی مدرن دیگر جایی برای پشم و بافته‌های پشمی نمانده است. حتی در بسیاری از افراد احساس «پشم‌گریزی» به وجود آمده. احساسی که شاید دلیلش تماس زیاد و دایمی با الیاف نرم، لطیف و صیقلی باشد. کلاً تمایل جامعه امروزی نه تنها در زمینه پوشاک که در تمام جوانب زندگی به سمت هرچیز براق، جلادار و صیقلی کشیده شده به طوری‌که حتی صورت و بدن خودمان را هم صاف و لطیف و صیقلی ترجیح می‌دهیم کما اینکه وجود مو در طبیعت آدمی بی دلیل نیست. تحقیقات نشان داده‌اند که ریش و موی انسان یکی از قوی‌ترین گیرنده‌ها برای دریافت انرژی‌های کیهانی در وجود اوست.

تبادل انرژی‌های ماورایی بین بدن و منابع مرجع انرژی(زمین- کیهان) با پوشش‌های الیاف طبیعی مختل نمی‌شود. ارتباط زمین و بدن با پوشیدن کفشی که از مواد طبیعی ساخته شده و مقایسه آن با کفش‌های دیگر قابل درک خواهد بود.

الیاف طبیعی از ایجاد حساسیت‌های پوستی جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان داده کسانی‌که به دلایل مختلف از حساسیت‌های پوستی رنج می‌برند، تنها با استفاده از لباس‌های نخی و طبیعی می‌توانند آن‌را کنترل کنند. رنگ‌های شیمیایی که در البسه متداول امروزی به کار رفته اند علاوه بر آلوده‌سازی محیط زیست به هنگام فرآوری و رنگرزی، در طولانی مدت در کنار پوست تن ما، ممکن است عامل ایجاد حساسیت کنند.

مضرات الیاف مصنوعی:

امروزه بر اثر پیشرفت تکنولوژی و علوم شیمی مدرن، الیاف مصنوعی جای الیاف طبیعی را گرفته‌اند و متأسفانه این الیاف هیچ‌گونه سنخیتی با شرایط طبیعی و بیولوژیکی بدن ندارند و به شکل‌های مختلف منشأ اختلالات گوناگونی در بدن می‌شوند.

همه لباس و پوشاکی که با الیاف مصنوعی تولید می‌شوند خاصیت الکتریسیته‌زایی و در نتیجه ایجاد تحریک عصبی دارند.هادی گرما هستند و بدن احساس گرمای زیادی می‌کند و چون نمی‌توانند عرق بدن را به راحتی جذب کنند باعث آلرژی و تحریک پوستی می‌شوند.

حال به خواص نمد و پارچه‌های پشمی و استفاده این پارچه‌ها و الیاف در زندگی روزمره و تاکید طب سنتی می‌پردازیم.

رطوبت عمق تن را استخراج می‌کند (فوق‌العاده جاذب رطوبت است)می‌تواند به‌اندازهٔ خوردن سالانه چند کیلو عسل گرمابخش به بدن باشد.

و نیز زنان باید برای اندام پا، سر، شانه، کمر، مچ دست و مچ پا از پوشش گرم استفاده کنند.

درمان کمردرد و دردهای رماتیسم ودردهای ناشی از عمل جراحی مفاصل نیز با استفاده از نمد کاهش می‌یابد.

نقش‌های سنتی نمد آرامشبخش می‌باشد تماشای نقش آن احساس خوبی به انسان می‌دهد.

هنگام خوابیدن روی نمد گرمای حاصل از تماس بدن شما با نمد تشدید پیدا می‌کند، به همین سبب گردش خون به راحتی انجام می‌شود و هر گونه گرفتگی عضلات راتسکین می‌دهد.

نمد روی بارهای منفی و مثبت بدن تاثیر می‌گذارد و آنرا در حالت نرمال نگه می‌دارد.

نمد خاصیت ضد اشعه دارد.

نمد خیس از استحکام فوق‌العاده‌ای برخوردار است و به قول نمدمالان نمد خیس را شمشیر نمی‌برد.

به دلیل جذب رطوبت نمد کفی کفش یا کفش‌های نمدی از عرق و بوی بد پا جلوگیری می‌کند.

لباس نمدی در زمستان گرم و در تابستان خنک است.

جنس نمد از پشم خالص است واین امر باعث شده تاز نرمی خاصی برخوردار باشد.نشستن روی نمد بسیار لذت بخش است چون لطیف است.یکی دیگراز خصوصیات نمد این است که رطوبت موجود در اطراف خود را کاملا جذب می‌کند می‌توان گفت دشمن رطوبت است.

به همین دلیل کشورهای حاشیه خلیج فارس مخصوصا آنهایی که دارای آب وهوای شرجی هستن به طور خاصی از این محصول استقبال می‌کنند و برای آن ارزش قائل هستند و حاضرند برای آن پول خوبی بپردازند.

درمان کمردرد و دردهای رماتیسم ودردهای ناشی از عمل جراحی مفاصل نیز با استفاده از نمد کاهش یافته وامکان هرچه زودتر بهبود یافتن را تسریع می‌کند.

هنگام خوابیدن روی نمد گرمای حاصل از تماس بدن شماباً نمد تشدید میابد به همین سبب گردش خون به راحتی انجام می‌شود و هر گونه گرفتگی عضلات راتسکین می‌دهد.

خیلی از کسانی که از نمد استفاده کردداند اظهار می‌کنند که من کمردرد شدید داشتم ولی با استفاده مداوم از نمد کمردردم بهبود یافته است.

پیشنهاد می‌کنم توصیه‌های طب سنتی را در مورد استفاده از نمد و فرآورده‌های پشمی بسیار جدی گرفته و موجب سلامتی خود و عزیزانتون باشید.

خواص فوق‌العاده پوست لیموترش برای تسکین دردهای مفصلی

پوست میوه لیمو ترش روی دردهای مفصلی تاثیر خاصی دارد از آنجا که بخشی از خواص لیموترش در پوست آن قرار دارد، بنابراین بهتر است به جای دور ریختن از آن استفاده کنید و با روش‌هایی که در ادامه خواهیم گفت از آن برای درمان درد مفاصل داروی گیاهی و خانگی بسازید.

به گزارش بهداشت نیوز، لیموترش یکی از مفیدترین مواد است که از بسیاری از بیماری‌ها محافظت می‌کند و فوق العاده برای سلامتی خوب است علاوه بر این ما یک دستور تسکین دهنده درد مفاصل پا و دست را با استفاده از لیمو ترش را معرفی خواهیم کرد.گفتنی است نتایج مطالعات ثابت کرده که پوست میوه لیمو ترش روی دردهای مفصلی تاثیر خاصی دارد از آنجا که بخشی از خواص لیموترش در پوست آن قرار دارد، بنابراین بهتر است به جای دور ریختن از آن استفاده کنید و با روش‌هایی که در ادامه خواهیم گفت از آن برای درمان درد مفاصل داروی گیاهی و خانگی بسازید.

لیموترش یک ماده غذایی ضروری برای برنامه غذایی است. نه فقط به این دلیل که به غذاها طعم بهتری می‌دهد. بلکه به این دلیل که خواص مفیدی برای سلامتی دارد.

لیموترش گنجینه‌ای از خواصی درمانی و غذایی است که سلامتی را ارتقا می‌دهد و بسیاری از ناخوشی‌ها را از ما دور می‌کند. لیمو ترش علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد در بدن از بروز انواع سرطان نیز جلوگیری می‌کند. یک عدد لیموی ۱۰۰ گرمی حاوی ۲۹ کیلو کالری انرژی است.

این منبع ویتامین‌های C،A،B1 و B6 و همچنین منیزیم، بیوفلاونوئیدها، پکتین، اسیدفولیک، فسفر، کلسیم و پتاسیم و البته دیگر ترکیبات مغذی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و ترکیبات لیموترش از کبد و معده محافظت کرده و با مقابله با اثرات شوم رادیکال های آزاد پوست را سالم و جوان تر نگه می‌دارند.

تأثیر پوست لیموترش در تسکین دردهای مفصلی

باید بگوییم که بخش قابل توجهی از خواص و مواد مغذی لیموترش در پوست آن نهفته است. با این حال به دلیل طعم تلخ آن و البته بر حسب عادت آن را دور می‌ریزیم و استفاده نمی‌کنیم.

اکثر افراد عادت دارند که صرفاً از آب لیموترش استفاده کنند و پوست آن را خوردنی نمی‌دانند، این در حالی است که پوست این میوه ترش حاوی ترکیبات مغذی است که علاوه بر بهبود سلامتی به مقابله و تسکین دردهای مفصلی کمک می‌کنند.

عصاره‌های روغنی معطر موجود در پوست آن باعث کاهش درد در مفاصل می‌شود به دلیل اینکه به آرامش و شل شدن عروق خونی کمک کرده و اثر ضدالتهابی ایجاد می‌کند. این مسئله نیز به تسکین چشمگیر درد منجر می‌شود.

در پوست لیموترش ترکیبات مهمی از جمله عصاره روغنی سیترون، سیترونل و فلاندرن وجود دارد، این ترکیبات به اضافه ویتامین C، اسیدسیتریک، اسیدمالیک، اسیدفورمیک، هسپریدین یا پکتین و دیگر ترکیبات موجود در آن باعث می‌شوند که پوست لیموترش ارزشی بالاتر داشته باشد.

باید بدانید که پوست لیموترش خاصیت ضدعفونی کننده قوی دارد و ماده قوی برای مقابله با تب محسوب می‌شود.

چگونه می‌شود با لیموترش درد مفاصل را تسکین داد؟

در صورتی که قصد دارید از پوست لیمو ترش برای تسکین درد مفاصل بهره ببرید از داروی طبیعی زیر استفاده کنید:

مواد لازم
روغن زیتون با کیفیت
لیموترش طبیعی
برگ اوکالیپتوس
باند

داروی گیاهی مفاصل

طرز تهیه داروی درمانی برای درد مفاصل با لیمو ترش

۱. برای تهیه این داروی گیاهی دو عدد لیموترش سالم بزرگ انتخاب کرد و پوست آن را کامل بگیرید.

۲. پوست‌های لیمو را بعد از جدا کردن داخل یک ظرف دردار ریخته و مقداری روغن زیتون روی آن بریزید تا جایی که روغن به طور کامل روی پوست‌ها را بگیرد.

۳. حالا چند برگ اوکالیپتوس به آن اضافه کرده و در ظرف را بگذارید و اجازه دهید این ترکیب ۲۲ هفته استراحت کند تا داروی شما آماده شود.

۴. در این مرحله یعنی بعد از مدت معین یک گاز یا باند تمیز را به آن آغشته کرده و روی مفصل دردناک بگذارید و با شال پشمی آن را ببندید.

۵. توصیه می‌شود این کار را شب‌ها انجام دهید تا یک شب تمام بدون حرکت ترکیب لیموترش روی مفصل دردناک بماند.

چای با پوست لیموترش برای تسکین درد مفاصل
مواد لازم
آب ۱ لیتر
پوست لیموترش طبیعی و ارگانیک و آب آن ۲ عدد
عسل به میزان لازم
کاهش درد مفاصل

طرز تهیه چای برای درمان درد مفاصل

۱. یک لیتر آب را داخل ماهیتابه ای بریزید و پوست لیموترش را داخل آن بریزید.

۲. یک ربع آن را بجوشانید و بعد زیر شعله را خاموش کنید.

۳. آب لیموترش ها را بگیرید و به آن اضافه کنید.

۴. در این مرحله چای را صاف کرده و با عسل شیرین کرده و میل کنید.

این چای به تسکین درد مفاصل پاها و بازوها کمک می‌کند و باعث کاهش گاز روده و التهاب می‌شود؛ اگر احساس می‌کنید عصبی و ناراحت هستید نیز این چای آرامبخش است. البته فراموش نشود که این تنها بخشی از فواید چای پوست لیموترش است.

مالاریا از ایران حذف شده اما از این کشور همسایه وارد کشور می شود

معاون بهداشت وزارت بهداشت، در ارتباط با وضعیت بیماری مالاریا در کشور، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش بهداشت نیوز، حسین فرشیدی، با اشاره به حذف مالاریا از انتقال داخلی در کشور، گفت: مالاریا یک بیماری بسیار مهم در سطح دنیا است و سالانه میلیون‌ها نفر مبتلا می‌شوند و چند صد هزار نفر هم جان خودشان را از دست می‌دهند.

وی افزود: چهار سال است در کشور خصوصاً در استان‌هایی که همیشه مالاریا خیز بوده مثل سیستان و بلوچستان، استان هرمزگان و جنوب کرمان، انتقال محلی نداشتیم و هنوز هم نداریم.

فرشیدی به انتقال بیماری مالاریا از کشورهای همسایه مثل پاکستان به داخل ایران اشاره کرد و گفت: مواردی از مالاریا داریم که در پاکستان مبتلا می‌شوند و وارد کشور ما می‌شوند که هم ایرانی هستند هم پاکستانی که وارد کشور می‌شوند. ما سال ۱۴۰۰ حدود ۱۰۰۹ مورد ابتلاء را داشتیم که در سال ۱۴۰۱ به ۴۵ برابر افزایش پیدا کرد و زنگ خطر را برای ما به صدا در آورد که افزایش موارد منجر به انتقال داخلی شود.

وی افزود: وقتی می‌گوئیم مورد انتقال محلی نداریم یا مرگ و میر از مالاریا در سال گذشته نداشتیم یعنی کار بسیار بزرگی شده که هر کسی علائم پیدا می‌کند در مرز و مشکوک به مالاریا است، ما او را پیدا می‌کنیم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به ورود افراد مبتلا از مرز پاکستان به داخل کشورمان، گفت: این افراد از همان مرز کنترل می‌شوند.

وی ادامه داد: وقتی ما مسافرانی داریم که مربوط به مناطق مرکزی کشور هستند خطر ما اینجا است اگر موارد منتقل شود و بیاید در شهرهایی که الان پاک هستند و ما اصلاً مالاریا نداریم در وجود مالاریا دو موضوع بسیار مهم است یکی اینکه پشه آنوفل باشد یا دوم اینکه بیمار باشد. پشه آنوفل که خیلی جاها داریم، ولی نمی‌توانیم بگوییم پشه آنوفل را کامل از بین ببریم و در بسیاری از نقاط کشور این پشه را داریم اگر این بیمار به جایی منتقل شود که امکان وجود پشه و بیمار که در کنار هم قرار بگیرند امکان اینکه بیماری به فرد دیگر توسط پشه منتقل شود برای ما خطرناک است. یعنی از یک ایرانی به یک ایرانی دیگر این بیماری منتقل شود.

فرشیدی افزود: تا الان ما با انجام برخی آزمایش‌های ژنتیکی پیگیری می‌کنیم مواردی را که مثبت شود که از کجا این اتفاق افتاده است. تا امروز انتقال محلی نداشتیم و این کار بسیار بزرگی است به رغم افزایش مواردی که ما پیدا کردیم امیدوارم این روند به طرفی پیش رود که ما سال ۱۴۰۲ بتوانیم یک مقداری پیشگیری‌ها را بیشتر کنیم مواردی که نیاز به تشخیص دارد تقویت کنیم خصوصاً در مرزها و ما شاهد کاهش موارد مالاریا در کشور باشیم.

۶ علت و انواع اختلال خواب که دلیل خوب نخوابیدن در شب است

اختـــلالات خواب به گروهی از شـــرایط گفته می‌شـــود که بـــر توانایی منظم خوابیدن فرد، تاثیـــر می‌گذارد و مانع داشتن هشت ساعت خواب مفید در اشخاص می‌شود؛ این اختلالات می‌تواند بر اثر مشکلات سلامتی یا استرس زیاد به وجود آید.

به گزارش بهداشت نیوز، طبق تحقیقات انجام شده بیش از یک‌ســـوم بزرگســـالان به اختلال خواب مبتلا هستند و از این مشـــکل رنج می‌برند؛ اما بســـته به نوع اختلالی که افراد به آن روبرو هســـتند، ممکن است به سختی به خواب بروند و در طول روز دچار خستگی مفرط شوند؛ همچنین کمبود خواب می‌تواند بر میزان انرژی، خلق و خو، تمرکز و سلامتی کلی بدن تأثیر منفی بگذارد.

در برخی موارد نیز اختلالات خواب می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری پزشـــکی یا روانی دیگری باشد، اما زمانی که اختلالات خواب به خاطر مشکلات و بیماری‌های زمینه‌ای نباشـــد، باید به روانشـــناس مراجعه و طبق تشـــخیص، از درمان‌های پزشـــکی یا تغییر دادن شـــیوه زندگی استفاده کنیم.

اگر فکر می کنیم دچار اختلالات خواب هســـتیم، باید برای تشخیص قطعی و درمان این اختلال اقدام کنیم؛ زیرا در صورتی که این اختلالات درمان نشـــود، عواقب بســـیار جبران‌ناپذیری بر روی سلامت اشخاص به همراه دارد.

انواع اختلالات خواب

اینسومنیا (Insomnia)

«اینســـومنیا» در واقع به معنـــای ناتوانی در خوابیدن یا نداشـــتن توانایی در خواب ماندن است. اینسومنیا می‌تواند به خاطر پروازهای طولانی مدت و مسافرت ایجاد شود و یا نشانه استرس، اضطراب، مشکلات هورمونی و یا مشکلات گوارشی باشد.

آپنه خواب (Sleep apnea)

آپنه خواب زمانی قابل تشـــخیص است که فرد موردنظر در هنگام خواب، با توقف تنفس مواجه شـــود. این بیماری یک نوع بسیار خطرناک از نظر پزشکی و سلامتی است که باعث می‌شـــود بدن فرد بیمار، میزان اکســـیژن کمتری را دریافت کند؛ همچنین می‌تواند باعث بیدار شدن و از خواب پریدن شخص از خواب نیز شود.

پاراسومنیا (Parasomnias)

«پاراســـومنیا» نوعی از اختلال خواب اســـت که باعث حـــرکات و رفتارهـــای غیرمعمولی در طـــول زمان خواب می‌شـــود؛ این حرکات عبارتنـــد از: راه رفتـــن در خواب، صحبت کردن در خواب، ناله کردن، کابوس دیدن، شـــب ادراری، دندان قروچه و یا فشردن فک در خواب.

سندرم پای بی‌قرار (Restless leg syndrome)

ســـندرم پای بی‌قرار، زمانی اســـت که فرد نیاز مبرم به حرکت دادن پاهایش را در خود احساس می‌کند؛ این تمایل گاهی با حس سوزن سوزن شدن در پاها همراه است؛ این علائم ممکن است در طول روز نیز خود را بروز دهند، اما به طور کلی بیشتر در شب هنگام نمایان می‌شوند.

نارکولوپسی (Narcolepsy)

این اختلال به این معنـــاســـت که شخص بدون هیچ‌گونه هشدار قبلی احساس خســـتگی می‌کند و بدون هشدار به خـــواب می‌رود؛ همچنین این اختـــلال می‌تواند باعث فلج خواب شـــود که ممکن اســـت منجر به ناتوانی فرد از نظر جسمی شود، یعنی شـــخص نمی‌تواند پس از بیدار شدن از خواب حرکت کند و باید مدت زمان معینی صبر کند.

درمان اختلالات خواب

درمان اختلالات خواب بســـته به نوع و علت آن بســـیار متفاوت اســـت؛ با این حال می‌توان گفت که درمان کردن آن شـــامل یک ســـری از روش های پزشکی، تغییر سبک زندگی و روان درمانی اســـت؛ هنگامی که به مبتلا شـــدن خود یا اطرافیانمان مشـــکوک هستیم، در گام نخست باید به روانشـــناس در زمینه اختلالات خواب مراجعه کنیم.در مرحله بعد، در صورت نیاز و تشـــخیص روانشناس، مرحله دارو درمانی نیز آغاز می‌شـــود و فرد به روانپزشـــک ارجاع داده می‌شود، تا به طور ادغامی با نشست‌های روان درمانی و دارو درمانی به بهبودی کامل برسد.

آشنایی کامل با حجامت

زخم‌های درمانگر

محمود قادری
مدرس، محقق و پژوهشگر طب سنتی- ایرانی

اسامی برخی بیماری‌های درمان شده با حجامت:

۱- افزایش کلسترول و تریگلیسرید (چربی خون بالا)
۲- اوره بالای خون
۳- فشار خون بالا
۴- فشار خون پائین
۵- غلظت خون بالا (پلیساتیمی)
۶- سرماخوردگی‌های مکرر
۷- آنمی فقر آهن
۸- سرخجه
۹- آبله مرغان
۱۰- سرخک
۱۱- زونا اوریون
۱۲- پنومونی
۱۳- مخملک
۱۴- آنفلوانزا
۱۵- ایکترفیزیولوژیک
۱۶- دیسمنوره
۱۷- الیگومنوره
۱۸- آمنوره
۱۹-هایپومنوره
۲۰-هایپرمنوره
۲۱- سندرم پره کلماتریک
۲۲- سندرم کلماتریک
۲۳- کیست تخمدان
۲۴- مسمومیت دارویی
۲۵- مسمومیت غذایی
۲۶- مسمومیت شیمیایی و گازهای شیمیایی
۲۷- سردرد میگرنی
۲۸- سردرد عصبی
۲۹- دردهای کهنه و مزمن اندام‌ها
۳۰- سندرم خستگی مزمن بدن
۳۱- اسپاسم عضلانی
۳۲- کاهش رشد و کوتاهی قد
۳۳- لاغری
۳۴- سیاتالژی (درد سیاتیک)
۳۵- سندرم کانال کارپ
۳۶- دیسکوپاتی‌ها
۳۷- کمردرد Low back pain
۳۸- آرتروز کتف و زانو
۳۹- آکنه و بثورات پوستی
۴۰- کهیر
۴۱- اگزما
۴۲- درماتیت تماسی
۴۳- خارش پوستی
۴۴- آفت دهان
۴۵- تعریق فراوان بدن
۴۶- گر گرفتگی بدن
۴۷- پولیپ بینی
۴۸- ناخنک چشم
۴۹- اپیستاکسی مکرر
۵۰- بلزپالزی (فلج عصب صورت)
۵۱- PTSD
۵۲- تصلب شرائین
۵۳- گرفتگی عروق کرونر
۵۴- Cheat pain (درد قفسه سینه)
۵۵- طپش قلب، آریتمی‌های قلبی و p.v.c
۵۶- اعتیاد داروئی
۵۷- اعتیاد به سیگار و مواد مخدر
۵۸- هیپرتیروئیدی
۵۹- هیپوتیروئیدی
۶۰- افسردگی
۶۱- سنگینی سر
۶۲- اختلالات رفتاری کودکان
۶۳- آلرژی
۶۴- آلرژی غذائی
۶۵- آسم آلرژیک
۶۶- آسم
۶۷- رماتیسم
۶۸- دندان قروچه
۶۹- هموروئید

اما به طور کلی بیماری‌هایی که تمامی سازمان‌ها و ملل، در خصوص مفید بودن حجامت برای درمان آن‌ها اتفاق نظر دارند، شامل موارد زیر هستند:

■ میگرن
■ استرس و افسردگی
■ احتقان مجاری تنفسی به دلیل آلرژی و آسم
■ واریس‌های ریه
■ اختلالات خونی مثل کم خونی و هموفیلی
■ بیماری‌های مفاصل نظیر آرتریت روماتوئید و فیبرومیالژی
■ مشکلات باروری و اختلالات زنانگی
■ بیماری‌های پوستی مثل اگزما و آکنه
■ فشار خون بالا

حامیان تاثیر حجامت همچنین اعتقاد دارند که حجامت می‌تواند درد و التهاب ناشی از بیماری‌ها را نیز کاهـــش دهد.همچنیـــن می‌گویند انجام حجامت تاثیرات مثبتی در آرامش ذهنی و روحی داشته و به درمان بسیاری از بیماری‌های روحی نظیر افسردگی نیز مفید خواهد بود.

جایگاه حجامت در طب سنتی و اسلامی:

تمامی بزرگان طب ســـنتی ایران از حجامت به عنوان یکی از ارکان مهم درمانی ذکر کرده‌اند. محمد زکریای رازی در کتاب «الحاوی»، شـــیخ الرئیس ابوعلی سینا در کتاب «قانون در طب»، سید اسماعیل جرجانی در کتاب «ذخیره خوارزمشـــاهی» و عقیلی خراسانی در کتاب «خلاصه الحکمه فی مجمع الجوامع» به شـــیوه گســـترده‌ای پیرامون حجامت و کاربـــرد آن در درمان صحبت کرده‌اند و از حجامت برای درمان بیماری‌های فراگیر و مهمی مانند سکته قلبی، مالیخولیا، سردردهای میگرنی و بخشی از بیماری‌های پوستی بهره میگرفته‌اند. در طب اسلامی و منابع مذهبی نیز توصیه‌های فراوانی به انجام حجامت شده است.

رســـول اکـــرم (ص) و ائمه اطهارعلیهم الســـلام خود حجامت می‌کرده‌اند و روش انجام آن را بیان فرموده‌اند و ویژگی‌های درمانی آن را برشـــمرده‌اند. در این زمینه بیش از پانصد روایت مطرح است که در کتاب «حجامت از دیدگاه اسلام» جمع‌آوری شده است.

یکی از مهم‌ترین روایاتی که در زمینه حجامت در منابع معتبر روایی ذکر شده و در ذیل آیه یک سوره مبارکه اســـری در تفسیرالمیزان و برخی از تفاسیر دیگر آمده است، حدیث زیر می‌باشد:

■ حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرمایند:
در شـــب معراج، وقتی که به آسمان هفتم صعود کردم، بر هیچ ملکی از ملائک گـــذر نکردم مگر اینکه گفتند یا محمـــد حجامت کن و امتت را به حجامت کردن امر بفرما. با یک چنین نگاه وســـیع و عمیق و روش درمانی همه سونگر است که «علم طب در کنار علم دین» قرار می‌گیرد کـــه (العلم علمان علم الابدان و علم الادیان) و می‌داند که خداوند اول طبیب اســـت و آنگاه پیامبران و خاتم‌شان رسول گرامی اسلام (ص) منتظر نمی‌ماند که جامعه بیمار شود و دست نیاز به سوی او دراز کند، قبل از بروز بیماری اقدام به پیشگیری دردهای جامعه می‌کند. با تعلیم خداوندی انسان را می‌شناسد و کلیه عوامل حاکم و مؤثر بر او را می‌داند. لذا برخی از دســـتوراتش از جمله توصیه‌های طبی برای همه انسان‌ها و همه زمان‌هاست. بعضی از دستوراتش برای سنی خاص یا جنس خاص یا فرد خاص یا فصل خاص صادر می‌شود.

■ پیامبر خدا (ص): اگر خون درونتان به جوش می‌آید، حجامت کنید، چرا که خون، گاه ممکن است در درون شخص، طغیان کند و وی را بکشد.

■ پیامبر خدا (ص) فرموده: درد، سه چیز است و درمان نیز سه چیز. اما درد، عبارت است از: خون، تلخه و بلغم. درمان خون، حجامت است، درمان بلغم، حمام است، و داروی تلخه نیز راه رفتن.

■ امام حسن عسکری (ع) فرموده: پس از انجام حجامت، انار بخورد، اناری شیرین؛ چرا که خون را فرو می‌نشاند و خون را فرو می‌نشاند و خون را در درون، تصفیه می‌کند.

■ امام صـــادق (ع) فرموده: بهترین چیزی که با آن به مداوا می‌پردازید، حجامت کردن، دوا را بر بینی ریختن، حمام نمودن و حقنه کردن (وارد کردن داروی مایع از طریق رکتوم) است.

■ پیامبر (ص) فرموده: هر وقت خون یکی از شـــماها به جوش آمد، حجامت کند، که او را نمی‌کشد. سپس فرمود: کسی از اهل بیت خودم را نمی‌بینم که در آن اشکالی ببیند.

■ حضرت علی (ع) فرموده: همانا حجامت بدن را سالم و عقل را استوار می‌نماید.

■ پیامبر خدا)ص(فرموده: اگر در چیزی شفا باشد، در تیغ حجام و در خوردن عسل است.

■ امام رضـــا (ع) فرموده: باید حجامـــت کردن بعد از خوردن غذا صورت گیرد، چونکه وقتی انسان سیر شد، سپس حجامت کرد، خون جمع شده و بیماری خارج می‌گردد و اگر با شکم گرسنه کسی حجامت کند، خون خارج می‌شود ولی بیماری (در بدن) باقی می‌ماند.

■ امام صادق (ع) فرموده: حجامت کردن در سر موجب شـــفاء و بهبودی هفت بیماری اســـت: جنون، خوره (جذام)، پیسی (کک و سفیدی در بدن)، خواب آلودگی، درد دندان، ضعف بینائی و سر درد شدید.

■ پیامبر (ص) فرموده: در حجامت کردن شفا و بهبودی از بیماری است.

■ امام صادق (ع) فرمود: پیامبر خدا (ص) ســـه گونه حجامـــت می‌کرد: یکی حجامت در ســـر کـــه آن را «متقدمـــه» می‌نامید، و یکی بیـــن دو کتف که آن را «نافعه» می‌نامید و یکی بین دو کفل (سرین) و بالای ران که آن را «مغیثه» می‌نامید.

■ امام حســـن عســـگری (ع) فرموده: بعد از حجامت، انار شیرین بخور که (جریان) خون را آرام و آن را تصویه می‌کند.

■ رسول خدا (ص) فرموده: وقتی خون به هیجان آمد، حجامت کنید، چون خون وقتی به تردد و هیجان آمد، صاحبش را می‌کشد.

■ حضرت صادق (ع) فرمود که حجامت را در آخر روز بجا آورید.

■ از حضرت امام علی نقی (ع) منقول اســـت که: انار شیرین بعد از حجامت، خون را ساکن می کند، خون اندرون را صاف می کند.

■ امـــام رضا (ع) بـــرای حجامت دعـــای خاصی ذکر فرموده‌اند. این مطلـــب اهمیت همراهی درمان روحی و دعا درمانی با درمان‌های جسمی در طب اسلامی را اثبات می‌کند.

حقایق خواندنی درباره علت درد پا

درد پا گاهی اوقات می‌تواند نشـــان دهنده مشکلات جدی عروقی باشد. چنین مشکلاتی بعضا ممکن است کشنده باشند و قطعا نیاز به مداخله پزشکی دارند.

به گزارش بهداشـــت نیوز، درد در هر قســـمت از پا می‌تواند یکی از علائم شایع تروما یا بیماری باشد. دلایل زیادی برای این تجربه ناخوشـــایند وجـــود دارد. علل تروماتیک معمولا شامل آســـیب‌های ورزشی هستند. عوامل دیگر نیـــز می‌توانند به رگ‌های خونی، اعصاب، ماهیچه‌ها، مفاصـــل، بافت‌های نرم و یا اســـتخوان‌ها مربوط باشند.

دوره درمان بســـتگی بـــه علت درد پا دارد. درد ســـاق پا اغلـــب می‌تواند در خانـــه درمان شـــود، امـــا اگر درد ناگهانی، شـــدید و مداوم باشد یا علائم دیگری هم دیده شود، ممکن است به مراقبت‌های پزشکی نیاز باشد. لازم به ذکر اســـت تمامی نکاتی که در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرند، با استناد به مطالعات منتشر شده توسط مرکز ملی اطلاعات زیســـت فناوری آمریکا جمع آوری شده‌اند:

حقایقی در مورد درد پا

- علـــل اصلـــی درد پـــا مـــی تواند عضلانی- اســـکلتی، عصبی و یا عروقی باشد.

- پا درد گاهی اوقات می‌تواند نشان دهنده مشـــکلات جدی عروقی باشد. چنین مشکلاتی بعضا ممکن است کشنده باشند و قطعا نیاز به مداخله پزشکی دارند.

- در صورت درد شدید و مداوم، استفاده از درمان‌های خانگی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

درد اسکلتی عضلانی

به عنـــوان مثال می‌توان به کریپتاســـیون یا صدای مفاصل اشاره کرد که با صدای ترک خوردن در مفاصل مانند زانو تشـــخیص داده می شـــود. آرتریت نیز یک بیماری خود ایمنی است که مفاصل لگن، زانو یا مچ پا را تحت تاثیر قـــرار می‌دهد. اگر عضله، تاندون یا رباط حین فعالیت مانند زمین خوردن دچار کشیدگی شوند، در این صورت هر دردی عضلانی اسکلتی خواهد بود.

گرفتگی شـــبانه، ســـندرم کمپارتمان و شکستگی تنشی استخوان نیز از جمله مشکلات اسکلتی عضلانی هستند.

درد عروقی

علل این درد عبارت اند از بیماری سرخرگ محیطی (PAD)، ترومبـــوز ســـیاهرگی عمقی (DVT)، ســـلولیت، انـــواع عفونت‌ها، وریدهای واریسی و اگزمای واریسی که درد با تغییر رنگ پوست همراه است.

درد عصبی

درد عصبی شـــرایطی شامل سندرم پای بی قـــرار کـــه در آن پاها به طور غیرقابـــل کنترلی تکان مـــی خورند، نوروپاتی یا آسیب عصبی و درد عصب سیاتیک را به خود اختصاص می دهد. ایـــن درد حتی هنگام اســـتراحت نیز ممکن است استمرار داشته باشد.

درد ســـاق پا می تواند تیز، مبهم، بی حس کننده، حالت سوزن سوزن شـــدن و یا توام با ســـوزش باشـــد. همچنین ممکن اســـت خـــود را به صورت حاد به معنای ناگهانی و کوتاه مدت و یا مزمن و مداوم نشان دهد. شدت را می توان در مقیاسی از ۱ تا ۱۰ (از خفیف تا شدید) رتبه بندی کرد.

صدمه‌ای که حین بازی ورزشـــی یا تصادف ایجاد می شود معمولا حاد و آســـیب زا است. فرد در این وضعیت اغلب می تواند علت را به راحتی شناســـایی کند. عوامل دیگر مانند بیماری ســـرخرگ محیطی (PAD)، طی زمان و به مرور ایجاد می شوند. با این حال باز هم ممکن است فرد بتواند شروع درد و علت آن را مشخص کند.

برخـــی از آســـیب های ورزشـــی هم طـــی زمان ایجاد می شوند، مانند آســـیب های فشاری مکرر و شکستگی های تنشـــی استخوان. اگر فرد استراحت نکند یا به دنبال درمان نباشد، آسیب های تروماتیک نیـــز می توانند به مشـــکلات طولانی مدت یا مزمن تبدیل شوند.

در مجموع بسیار مهم است که نسبت به نشانه ها و عوامل زمینه ای درد پا آگاه باشیم. زیرا این امر می تواند به تصمیم گیری صحیح در مورد زمان مراجعه به پزشک یاری برساند.

شماری از مهم‌ترین انواع پا درد

گرفتگی پا

گرفتگی ها دوره های گذرای درد هســـتند که می توانند چند دقیقه طول بکشـــند. عضله ســـاق پا در قسمت پشـــت ساق، سفت شده و دچار اسپاسم می شود.

گرفتگی عضلات در ســـاعات شب و در افراد مسن بیشـــتر شایع است. تخمین زده می شود که از هر ۳ فرد بالای ۶۰ ســـال، ۱ نفر دچار گرفتگی شبانه می شود و ۴۰ درصد بیش از ۳ حمله در هفته را تجربه می کنند.

بیماری سرخرگ محیطی

این بیماری به دلیل گردش خون ضعیف می تواند باعث درد در پا شـــود و بدون درمان کشنده خواهد بود. علامت کلیدی PAD لنگش متناوب است.

لنگش متناوب باعث می شـــود که خون رسانی به عضلات پا محدود شود. در نتیجه کمبود اکسیژن و مواد مغذی باعث درد خواهد شد.

این مشکل اکثرا شامل نشانه های زیر است:

- درد عضلانـــی ماننـــد گرفتگی حیـــن ورزش یا فعالیت

- درد در باسن، ران و ساق پا

- درد هنگام راه رفتن یا بالا رفتن از پله ها

گرفتگی هـــا به طور مداوم پس از مســـافت های پیاده روی یکسان رخ داده و اغلب هنگام استراحت تسکین می یابند.

ترومبوز سیاهرگی عمقی

این اختلال به لخته شـــدن خون در وریدهای عمقی پا اشـــاره دارد که می تواند پـــس از قرار گیری طولانی مدت در حالت نشســـتن، به عنـــوان مثال در یک پرواز ظاهر شود.

علائم DVT عبارت اند از تورم، احساس داغی و درد در یک طرف پا. البته این حالت ممکن است فقط هنگام راه رفتن یا ایســـتادن رخ دهـــد. لخته می تواند خود به خود حل شود، اما اگر فرد دچار سرگیجه و تنگی نفس ناگهانی شـــود یا خون ســـرفه کند، رسیدگی اورژانسی لازم است.اینها از جمله نشانه هایی هستند که احتمال می دهند DVT به آمبولـــی ریه یا لخته خون در ریه تبدیل شده است. مشـــکلات عروقی در هر حال جدی هســـتند. هر دو PAD و DVT می توانند بدون علائم ظاهر شوند. از این رو افرادی که سبک زندگی یا سابقه پزشـــکی آنها را مستعد مشکلات عروقی در پا می کند، باید از علائم احتمالی آگاه باشند.

سندرم کمپارتمان

هنگامـــی که آســـیب بـــه پا منجـــر به تورم شـــود، سطوح خطرناک فشـــار در عضلات سبب ایجاد سندرم کمپارتمان حاد یا مزمن می‌شود.این رخداد می تواند به دلیل شکستگی یا کبودی شدید باشد.

تورم باعث افزایش فشـــار می‌شـــود تا زمانی که خون رســـانی به بافت عضلانی قطع شود و تخلیه اکسیژن و تغذیه عضلات روی دهد.با توجه به آسیب ممکن است درد به طور غیر منتظره‌ای شدید باشد.

درد عصب سیاتیک

ســـیاتیک زمانی اتفاق می‌افتد که به یک عصب اغلب در ســـتون فقرات، فشار وارد شـــود. این وضعیت منجر به دردهایی می‌شود که از باسن به ساق پا می رسند و انتشار می‌یابند.چنین اختلالی زمانی رخ می‌دهد که عصب تحت اسپاســـم عضلانی یا فتق دیسک فشرده شود. اثرات دراز مدت شامل فشار بر سایر قسمت‌های بدن به دلیل تغییر شیوه راه رفتن برای جبران درد است.

قابل درمان بودن۸۵ درصد ناباروری‌ها در مراکز سطح ۲

معاون درمان وزارت بهداشـــت با بیان اینکه بر اساس نتایج پزشـــکی حدود ۸۵ درصد موارد ناباروری در مراکز سطح ۲ قابل درمان هستند، از فعالیت ۳۱ مرکز سطح ۲ در کشور خبر داد.

به گزارش بهداشـــت نیوز، دکتر سعید کریمی در آیین افتتـــاح مرکز ناباروری ســـطح ۲ نجـــوا و بخش بیماران خارجـــی (IPD) بیمارســـتان آیت‌الله طالقانـــی آبادان، اظهار کرد: در دور دوم ســـفرهای استانی ریاست محترم جمهور، به نمایندگی از دکتر عین‌الهی، مقام عالی وزارت بهداشـــت، امروز این توفیق را داشـــتم که از پروژه‌های بهداشتی و درمانی جنوب غرب خوزستان بازدید کنم.

به گزارش ایســـنا، وی با اشاره به افتتاح مرکز ناباروری نجوا در آبادان افزود: رویکرد نظام این است که به سمت فرزندآوری برویم و با توجه به قانون جوانی جمعیت، همه مجموعه‌های متولی باید حداقل یک مرکز ناباروری سطح ۲ داشـــته باشند که دانشگاه علوم پزشکی آبادان امروز با افتتاح این مرکز خوب و مجهز به این وظیفه قانونی خود عمل کرد.

معـــاون درمان وزارت بهداشـــت بیان کرد: بر اســـاس نتایج پزشـــکی حدود ۸۵ درصد موارد ناباروری در مراکز سطح ۲ قابل درمان هستند بنابراین مردم حوزه دانشگاه علوم پزشکی آبادان می‌توانند از خدمات این مرکز مجهز استفاده کنند.

وی با بیان اینکه در کشـــور ۱۰۳ مرکز ناباروری سطح ۳ فعال اســـت، اضافه کرد: هر استان باید حتما یک مرکز سطح ۳ داشته باشـــد که استان خوزستان نیز این مرکز را دارا است.

کریمی خاطرنشان کرد: ۳۰ مرکز سطح ۲ نیز در کشور داشـــتیم که مرکز نجوای آبادان این عدد را به ۳۱ مرکز افزایش داد.

وی همچنین به افتتاح بخش بیماران خارجی (IPD) بیمارستان آیت‌اله طالقانی آبادان اشاره کرد و گفت: آبادان به دلیل موقعیت جغرافیایی و استعداد و توانمندی بالایی که در حوزه بهداشـــت و درمـــان دارد، می‌تواند ظرفیت بســـیار خوبی برای جذب توریسم سلامت ایجاد کند که دانشگاه علوم پزشکی آبادان روی این موضوع تمرکز دارد و وزارت بهداشت نیز از این مهم حمایت می‌کند.

معاون وزیر بهداشـــت دانشگاه علوم پزشکی آبادان را از نظر افزایش تعداد تخت یک دانشگاه پیشرو برشمرد: در یک سال و نیم گذشته، مراکز بسیار خوبی در حوزه فعالیت این دانشگاه ایجاد شده و وزارت بهداشت نیز بر اساس رویکرد عدالت و تعالی نظام سلامت سعی می‌کند مراکزی که نســـبت به قبل پیشرفت کمتری داشتند را حمایت کند تا هر چه سریع‌تر به شاخص‌های مورد نیاز برســـند و به مراکز پیشـــرفته‌تر نیز کمک می‌کند تا به تعالی برسند.

این علائم در دهان را جدی بگیرید هشدار دهنده سرطان است

دندانپزشک کلینیک تخصصی دندانپزشکی جهاددانشگاهی خراسان رضوی با اشاره به این که در کشور ما قریب به اتفاق اکثر جامعه به درجه و انواع متفاوتی از بیماری‌های دهانی و دندانی (پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه) رنج می‌برند، گفت: شناسایی هر چه زودتر ضایعات دهانی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است چرا که انواعی از ضایعات دهانی ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

به گزارش بهداشت نیوز، دکتر مجید صنعت خانی دندانپزشک کلینیک تخصصی دندانپزشکی جهاددانشگاهی خراسان رضوی افزود: بیماری‌های دهان و دندان از شایعترین بیماری‌های عفونتی در انسان است که در این علم انواع ویروس، باکتری و یا قارچ موجود در دهان بعد از نمونه گیری شناسایی می‌شوند.

وی تصریح کرد: مهمترین علت به وجود آمدن بیماری در دهان، تغییر عادات و رژیم غذایی، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، رفتارهای جنسی پر خطر، مصرف دخانیات و توجهی به سلامت دندان در کودکان است.

دندانپزشک کلینیک تخصصی دندانپزشکی جهاددانشگاهی خراسان رضوی تاکید کرد: شناسایی هر چه زودتر ضایعات دهانی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است چرا که انواعی از ضایعات دهانی ریسک ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند.

صنعت خانی ادامه داد: اگر با هرکدام از علائم و نشانه هایی همچون وجود زخم هایی در ناحیه دهان صورت و سر که به مدت دو هفته بهبود نیافتند، وجود برآمدگی روی لب‌ها، لثه‌ها و یا دیگر نواحی دهان که درحال رشد باشند، نقاط سفید در دهان، زخم‌های قرمز و لکه‌های قهوه‌ای و لکه‌های تیره در بافت‌های دهان، خونریزی‌های مکرر در دهان و احساس بی حسی یا درد در نواحی مختلف صورت دهان و گردن مواجه شدید حتما به متخصص بیماری های دهان فک و صورت مراجعه کنند.

وی پوسیدگی دندان، بیماری لثه، از دست دادن دندان، سرطان دهان، نوما و شکاف لب و کام را از متداول ترین بیماری‌های دهان و دندان برشمرد.

با چند روش ساده

به جنگ نفخ حبوباب بروید

مترجم: منا بیلتن
محقق و پژوهشگر طب سنتی

روش‌های کاربردی برای کاهش نفخ حبوبات

حبوبات سرشار از پروتئین، فیبر و مواد ضروری بدن هستند، بعضی از آن‌ها مانند نخود آنقدر مفید هستند که نفاخ بودنش کار دست آن داده است.

حبوبات آری یا نه؟

حبوبات شامل دانه‌های گیاهی هستند که معروف‌ترین آن‌ها نخود، عدس، ماش، انواع لوبیا، باقلا و لپه است. خواص و کاربرد حبوبات مختلف، متفاوت است و از قدیم در سفره خانواده‌ها جای دارند، اما در مصرف آن‌ها رعایت چند نکته به طور کلی لازم است:

۱) حبوبات در برخی از بیماری‌ها جزء پرهیزات مهم قرار می‌گیرد که پزشک به آن تأکید می‌کند، مانند:

پرهیز عدس در برخی دردهای مفاصل با مشکلات روانی

حبوبات به شدت نفاخ و بخارزا در افراد مبتلا به سردرد و میگرن، خصوصاً زمان حمله میگرنی و سرگیجه

۲) دقت کنید لزوماً عارضه حبوبات فقط گوارشی و نفخ نیست و بسته به نوع آن و فعل و انفعلاتی که در بدن ایجاد می‌کنند در برخی مشکلات پرهیز داده می‌شوند، اما عارضه مهم و آشنا در مصرف حبوبات، همان نفخ است که در افرادی که مشکلات گوارشی دارند توصیه می‌شود محدود مصرف گردد و تا حتی الامکان نفخ آن گرفته شود.

۳) مصرف زیاد حبوبات در همه مشکل ساز است، بنابراین غذاهای پرحبوبات مانند عدسی و خوراک لوبیا را متعادل مصرف کنید.

۴) سعی کنید غذاهایی که در دستورشان حبوبات است را با مقادیر کمتر حبوبات مصرف کنید و سبزیجات را بیشتر کنید، مثلاً لپه قیمه را کمتر بریزید و پوره گوجه فرنگی را بیشتر اضافه کنید

۵) خیساندن حبوبات روش آشنای کمتر کردن نفخ آن‌هاست، اما همین خیساندن هم نکات خاصی دارد که توصیه می‌کنیم ادامه متن را حتماً مطالعه کنید.

چرا حبوبات باعث نفخ می‌شوند؟

انواع حبوبات به دلیل هضم نشدن قند آن در بدن موجب ایجاد نفخ می‌شوند.

در بین حبوبات، ماش کمترین نفخ را ایجاد می‌کند.

اما نخود و لوبیا بیشترین نفخ را دارا هستند.

از کاهش نفخ حبوبات تا پختن سریع آن‌ها

از این روش‌ها می‌توانید به صورت ترکیبی هم استفاده کنید:

۱) خیساندن به مدت ۴ تا ۴۸ ساعت، اگر بیشتر باشد بهتر است

بسته به وقت خود، حبوبات را قبل پختن بین ۴ تا ۴۸ ساعت در آب ولرم خیس کنید،

در این مدت هم اگر چندبار آب آن را عوض کنید بهتر است!!!

حتی گاهی توصیه می‌کنیم این خیساندن را تا حد شروع جوانه زدن دانه‌ها ادامه دهید.

بعد حبوبات خیس‌شده را داخل دستمال نخی بریزید و آن‌ها را آرام مالش بدهید تا پوستشان جدا بشود و بعد بپزید.

۲) جوشاندن حبوبات

اگر حبوبات را از قبل خیس کرده‌اید، قبل از پخت، آن‌ها را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و آبکش کنید و نهایتاً در آبی تازه به طور کامل بپزید.

اگر حبوبات را از قبل خیس نکرده‌اید، قبل از پختن، آن‌ها را یک یا دوبار بجوشانید و بعد آبکش نموده و با آب جدید بپزید.

۳) استفاده از خیار برای وقتی که عجله دارید

اگه عجله دارید و وقت خیساندن ندارید، یک خیار با پوست را از طول برش بدید و موقع پخت حبوبات داخل قابلمه بیندازید و آخر پخت خارجش کنید.

از خیار می‌توانید موقع خیساندن حبوبات هم استفاده کنید.

۴) از ادویه و مواد ضدنفخ در هنگام پخت استفاده کنید

راه دیگر برای رفع نفخ حبوبات، پختن آن‌ها به همراه زیره و کمی برنج است.

تازه می‌توانید موقع پخت به حبوبات خود هویج، رزماری، نعناع خشک و آویشن اضافه کنید.هدف از مصرف حبوبات، فقط مصرف ویتامین‌های محلول در آب یا حساس به گرما نیست، این مواد خصوصاً نخود، کلی خواص و ویتامین‌های دیگر نیز دارند.

با این حال اگر نگران آن دسته از ویتامین‌های از دسته رفته هستید دو روش دیگر را امتحان کنید.

چه کسانی باید حواسشان به نفخ حبوبات باشد؟

افراد زیر باید در مصرف حبوبات نفاخ احتیاط کنند و قبل مصرف با پزشک خود مشورت کنند تا شرایطشان بدتر نشود:

- ■ افراد دارای میگرن، سردرد و سرگیجه (خصوصاً در موقع حمله میگرنی)
- ■ افراد دارای آلرژی
- ■ افراد دارای بیماری‌های گوارشی مثل رفلاکس و سوءهاضمه
- ■ سالمندان
- ■ خانم‌های باردار (خصوصاً سه ماهه اول)
- ■ کودکان زیر دو سال

چند توصیه ضدنفخ

- ■ به آرامی غذا بخورید
- ■ غذاها را خوب بجوید
- ■ بین غذا صحبت نکنید
- ■ موقع غذا خوردن صاف بنشینید
- ■ از مصرف غذاهای گرم و سرد همزمان با هم خودداری کنید.
- ■ یک نعلبکی کوچک ریحان یا نعناع را در سفره خود داشته باشید.
- ■ با آویشن آشتی کنید خصوصاً موقع خوردن پیتزا و غذاهای غلیظ و نفاخ
- ■ بعد از غذا خوردن کمی آرام قدم بزنید.
- ■ معده و ناحیه شکم را با ماساژ روغن‌های گرم، تقویت کنید.
- ■ یبوست خود را برطرف کنید.

حبوبات جزء مواد غذایی بسیار کم‌کالری می باشند و می‌توانند به‌راحتی در رژیم غذایی کسانی که رژیم لاغری دارند گنجانده شوند. همچنین حبوبات، مرجع خوبی برای دریافت پروتئین و آهن برای اشخاص گیاه‌خوار شمرده می‌شوند. البته حبوبات نیز اما و اگرهای خود را دارند و برخی از آن‌ها به ویژه نخود و لوبیا به شدت نفاخ هستند.

علائم هشدار دهنده که بدن یک ماه قبل از سکته قلبی نشان می‌دهد

یک ماه قبل از یک حمله قلبی، بدن شما با این ۸ سیگنال اخطار خواهد داد، بنابراین پیشگیری بهتر از درمان است، این قاعده ساده برای هر بیماری در نظر گرفته می شود و زمانی که علائم به درستی تایید نشوند بسیار ارزشمند خواهد بود.

به گزارش بهداشت نیوز، شما نیاز به تبدیل شدن به یک متخصص کامل ندارید، اما کمی آگاهی از سلامتی هرگز به کسی آسیب نزده است، در مواردی که در معرض خطر هستید توجه دقیقی به آن ها داشته باشید.

۱.خستگی:

خستگی غیر معمول، یکی از علائم اصلی یک حمله قلبی قریب الوقوع است، زنان این نوع علائم را بیشتر از مردان گزارش داده اند.

توضیحات:

فعالیت بدنی یا فیزیکی دلیل خستگی نیست و ممکن نیست که تا پایان روز افزایش بیابد، این نشانه کاملا مشهود است و از بین نمیرود اما در خستگی های غیر معمول برای انجام وظایف ساده مانند مرتب کردن یک تخت یا حتی دوش گرفتن دچار خستگی مفرد میشوید.

خستگی غیر معمول از علائم قبل از سکته قلبی

علائم هشدار دهنده قبل از حمله قلبی

۲.درد شکمی:

درد شکم، حالت تهوع، احساس خالی یا پر بودن شکم یا ناراحتی معده، از شایع ترین علائم هستند، این اتفاق در مردان و زنان به یک اندازه رخ میدهد.

توضیحات:

دردهای شکم قبل از حمله قلبی، یک اتفاق طبیعی هستند و سپس بعد از مدت کوتاهی کاهش می یابد، تنش فیزیکی نیز ممکن است باعث تشدید درد شکم شود.

۳. بی خوابی :

بی خوابی نیز با افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی همراه است که در میان زنان شایع تر است، علائم بی خوابی معمولا شامل بالا رفتن سطح اضطراب و نداشتن تمرکز می شود.

توضیحات:

علائم شامل مشکل در شروع خواب ، خوابیدن آرام و صبح زود بیدار شدن است.

بی خوابی نشانه شایع سکته قلبی در زنان

نشانه های اولیه سکته قلبی چیست؟

۴. تنگی نفس:

تنگی نفس یا نفس نفس زدن، یک احساس قوی است که قادر به نفس عمیق کشیدن نیست، این اغلب در میان مردان و زنان بیش از ۶ ماه قبل از حمله قلبی رخ میدهد و معمولا یک نشانه هشدار دهنده از یک وضعیت پزشکی است.

توضیحات:

احساس شما در این موارد سرگیجه و سخت نفس کشیدن است.

۵. ریزش مو:

ریزش مو های شما یک شاخص قابل مشاهده برای خطر بیماری قلبی است، اغلب اوقات مردان بالای ۵۰ سال را تحت تاثیر را قرار میدهد، اما بعضی از زنان نیز ممکن است در این گروه قرار بگیرند. البته در بخش سلامت نمناک گفته بودیم که کچلی نیز به دلیل افزایش سطح هورمون کورتیزول است.

توضیحات:

به ریزش مو از تاج سر خود توجه بسیار داشته باشید.

ریزش موها نشانه اولیه سکته قلبی

با نشانه های اولیه سکته قلبی آشنا شوید

۶.ضربان قلب نا منظم:

ضربان قلب شدید یا بی نظمی در ضربان قلب اغلب با حمله قلبی و اضطراب، بویژه در میان زنان همراه است، این اتفاق به طور غیر منتظره و خود به خود رخ میدهد، اما تمرینات جسمانی ممکن است محرک اضافی برای افزایش ضربان قلب، به خصوص در مورد بیماری آترواسکروروز باشد.

توضیحات:

ضربان قلب نامنظم به مدت یک تا دو دقیقه طول میکشد، اگر این اتفاق بیش از این طول کشید، ممکن است احساس سرگیجه و خستگی شدید که باید بلافاصله با پزشک تماس بگیرید.

۷. عرق کردن بیش از حد:

عرق کردن غیر عادی و بیش از حد، یکی از نشانه های هشدار اولیه از حمله قلبی است و ممکن است در هر زمان از شبانه روز رخ دهد، این علائم در زنان بیشتر است و اغلب با عرق های شبانه معمول دوران یائسگی اشتباه گرفته میشود و گیج کننده است.

۸. درد قفسه سینه:

زنان و مردان در شدت و اشکال مختلفی دچار درد قفسه سینه میشوند، در مردان این علامت جزو مهمترین نشانه های اولیه قلبی است که نباید نادیده گرفته شود، از سوی دیگر تنها ۳۰ درصد از زنان را تحت تاثیر قرار میدهد.

توضیحات:

درد قفسه سینه میتواند منجر به احساس ناراحتی و سوزش در یک یا هر دو دست (اغلب اوقات سمت چپ)، پایین فک، گردن، شانه ها یا شکم میشود، که ممکن است دائمی یا موقت باشد.

هشدار و نشانه اولیه سکته قلبی با درد قفسه سینه

عوامل خطر سکته قلبی:

همه ما در مورد شایع ترین عوامل خطر ، مانند چاقی، عدم ورزش و سیگار کشیدن میدانیم، با این حال برخی از علائم از یاد رفته وجود دارد که ممکن است آگاهی سلامتی شما را بهبود بخشد و از حمله قلبی پیشگیری کند:

وجود یک لکه که به صورت مورب در کانال گوش یا نرمه گوش

لکه های زرد در گوشه های داخلی پلک ها

درد های ملایم که با راه رفتن شدت میگیرند

وجود مو در کانال گوش (در میان مردان)

سفید شدن زود رس مو ها (در میان مردان)

** توجه داشته باشید که علائم اشاره شده چنانچه با علائم دیگری همراه باشد نشانه ی اختلال دیگری به جز سکته ی قلبی در بدن باشد اما به طور کلی باید به این علائم و نشانه های اشاره شده در این بخش توجه و با بروز آنها به پزشک مراجعه کنید.

اگر موی این قسمت بدن را بکنید باعث آبسه مغزی می‌شود

کندن موی دماغ اصلا توصیه نمی‌شود، زیرا از ورود میکروب‌ها جلوگیری نمی‌شود و منجر به بروز عفونت می‌شود.

به گزارش بهداشت نیوز، با این که موی بینی ممکن است ناخوشایند باشد، اما هرگز نباید موهای بینی خود را از ریشه بکنید یا موم و وکس بزنید، چرا که انجام این کار می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در مغز شود. برای درک بهتر موضوع باید بدانیم ما دو نوع مو در بینی داریم:

-۱ مژک‌های میکروسکوپی که مخاط را فیلتر می‌کند و آن را به پشت گلو، جایی که به معده ختم می‌شود، می‌فرستد.

-۲ بعد هم ویبریسه‌ها، یعنی آن‌هایی که می‌خواهیم از بین ببریم. این‌ها از ورود ذرات بزرگ به پشت بینی جلوگیری می‌کند. اگر این مژک‌های بزرگ را بچینید، میکروب‌های اطراف فولیکول می‌تواند به داخل آن نفوذ کند و باعث عفونت شود. اگر میکروب‌ها به مغز برگردند، می‌توانند باعث التهاب شوند که گاهی اوقات منجر به آبسه‌های مغزی می‌شود.

بنابراین، دفعه بعد فقط موی بینی را کوتاه کنید. یک راه آسان برای کوتاه کردن موی بینی وجود دارد: به سادگی از یک قیچی ابرو برای بریدن نوک موهایی که بیرون زده و زیر سوراخ‌های بینی شما قابل مشاهده است، استفاده کنید. اگر می‌خواهید بیش از چند تار مو را کوتاه کنید یا به موهای عمیق‌تر سوراخ بینی خود بپردازید، موبرهای برقی می‌توانند گزینه خوبی باشند؛ آن‌ها بی‌خطر هستند و حتی می‌توانند راحت‌تر از قیچی مانور دهند.

چطور از سکته مغزی جلوگیری کنیم؟

در این اینفوگرافی به فاکتورهایی می‌پردازیم که با کنترل آنها می‌توانیم احتمال وقوع سکته مغزی را کاهش دهیم.

به گزارش بهداشت نیوز، سکته مغزی نام کلی چندین اختلال است که به دنبال اختلال در خونرسانی مغز در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه رخ می‌دهد. مسدود شدن جریان خون به مغز باعث می‌شود. سلول‌های عصبی از اکسیژن و مواد مغذی محروم شود و در نتیجه، احتمال تغییر عملکرد سلول های مغزی یا آسیب دائمی در آنها وجود دارد.در ادامه به فاکتورهایی می‌پردازیم که با کنترل آنها می‌توانیم احتمال وقوع سکته مغزی را کاهش دهیم.

۱. پایین آوردن فشار خون

فشار خون بالا، یکی از عوامل بسیار خطرساز برای سکته مغزی است، که می‌تواند این خطر را ۲ یا حتی ۴ برابر، بیشتر کند. فشار خون بالا، اصلی‌ترین عامل خطرساز برای سکته مغزی در زنان و مردان می‌باشد.

کنترل فشار خون، و در صورت امکان، پایین آوردن آن، بزرگ‌ترین قدم برای پیشگیری از سکته مغزی و ارتقاء سلامت رگ‌های شما است.فشار خون خود را کمتر از ۱۲ روی ۸ نگه دارید. البته، برای برخی از سالمندان، این میزان، به علت عوارض جانبی سایر داروها، و سرگیجه احتمالی در این فشار خون، میسر نیست.

۲. وزن خود را کم کنید.

اضافه وزن، در کنار مشکلاتی که با خود می‌آورد (مثل فشار خون و دیابت)، می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد. در صورتی که این مشکل را دارید، بدانید که با کم کردن تنها ۷ الی ۸ کیلوگرم، تا حدود زیادی خطر سکته مغزی را از خود دور می‌کنید.در حالی که میزان شاخص توده ی بدن (BMI) ۲۵ یا پایین‌تر، می‌تواند میزانی ایده‌آل باشد، اما در صورتی که رسیدن به آن برای شما غیر ممکن به نظر می‌رسد، نگران نباشید! با کمک پزشک خود، یک برنامه ی کاهش وزن را پیش بگیرید.

۳. بیشتر ورزش کنید.

در حالی که فعالیت‌های بدنی، فوایدی مثل کاهش فشار خون و کاهش وزن اضافه را دارد (که همه ی اینها از عوامل تأثیر گذار در جلوگیری از سکته مغزی هستند)، اما به تنهایی و بدون توجه به این موارد هم می‌تواند خطر سکته مغزی را کاهش دهد. حداقل ۵ روز در هفته ورزش کنید.

۴. فیبریلاسیون دهلیزی را درمان کنید.

فیبریلاسیون دهلیزی، نوعی ناهنجاری در ضربان قلب است، که سبب ایجاد لخته های خونی در قلب می‌شود. این لخته ها در صورت رسیدن به مغز، منجر به سکته مغزی می‌شوند. فیبریلاسیون دهلیزی، خطر سکته مغزی را تا ۵ برابر افزایش می‌دهد. در صورت ابتلا به این بیماری، سریعاً آن را درمان کنید.

۵. خر و پف را جدی بگیرید.

خر و پف بلند و مداوم، یکی از نشانه‌های آپنه خواب است. خر و پف، می تواند شب ها، چندین بار، جلوی تنفس را بگیرد. این مشکل، علاوه بر بالا بردن فشار خون، می‌تواند با کم کردن اکسیژن ورودی، خطر سکته مغزی را افزایش دهد.

۶. داروهای خود را مصرف کنید.

در صورتی که تجربه ی سکته مغزی را داشته‌اید، حتماً تمام داروهای تجویزی را سر وقت مصرف کنید. ۲۵ درصد افرادی که سکته مغزی را تجربه می کنند، در ۳ ماه آینده، مصرف یک یا چند قرص تجویز شده را کنار می‌گذارند. اما در واقعیت، این زمان، بسیار حیاتی است! شما باید با مصرف این داروها، از سکته مغزی دوم، جلوگیری کنید.

۷. هر روز یک آسپرین مصرف کنید.

مصرف روزانه ی دوز کمی از آسپرین، می‌تواند خطر سکته مغزی و حمله‌ی قلبی را در افراد مستعد، کاهش دهد. این دارو، به عنوان یک داروی ضد انعقاد خون، از تشکیل لخته در شریان هایی که دچار گرفتگی شده‌اند، جلوگیری کند. البته، مصرف این دارو به همه توصیه نمی‌شود و حتماً باید با تجویز پزشک مصرف شود.

روزنامه نوار سبز

- صاحب امتیاز: موسسه غیرتجاری اقتصادی و مردم آریایی
- جانشین مدیرمسوول: کوشیار محمدی
- آدرس: مازندران ساری - اتوبان ساری - قائمشهر ارطه - نارنجستان ۱۶ حافظ ۲ پ ۴
- شماره تماس: ۰۹۱۸ ۵٦٤٧٧٩٠
- چاپخانه:امیرفاضل پارسیان

تفاوت اصلی آلرژی بهاری با کرونا

یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی به بیان توضیحاتی در خصوص علائم آلرژی فصل بهار و تفاوت آن با کرونا پرداخت.

به گزارش بهداشت نیوز، نرگس اسلامی در خصوص علائم آلرژی فصل بهار و تفاوت آن با کرونا گفت: آلرژی بینی و سینوزیت که معمولا در فصل بهار رخ می‌دهند، اغلب از اواخر اسفند ماه آغاز می‌شوند و می‌توانند به شکل آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم، گوش و گلو، گرفتگی بینی و آبریزش چشم بروز پیدا کنند؛ آلرژی‌ها همراه با تب و بدن درد نیستند و این امر می‌تواند تا حدی به افتراق آلرژی‌ها از کرونا کمک کند چرا که معمولا در کووید، بیمار با تب و بدن درد مواجه است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه البته گاهی ممکن است افرادی بدون داشتن علائمی نظیر تب و بدن درد به کرونا مبتلا شوند و بیماری به شکل عطسه و آبریزش بینی خودش را نشان دهد، افزود: اگر شخصی که دچار علائمی نظیر عطسه و آبریزش بینی شده است، قبلا سابقه آلرژی‌های فصلی را داشته است و دوباره دچار همان علائم همیشگی شود و به درمان هم خوب پاسخ دهد، می‌توانیم تشخیص آلرژی فصلی را برای او بدهیم.

وی متذکر شد:، اما چنانچه بیماری در گذشته سابقه آلرژی‌های فصلی را نداشته و با فرد مشکوک به کرونا در تماس بوده است و یا به غیر از عطسه و آبریزش بینی با مشکلاتی نظیر تب، بدن درد و علائم گوارشی مواجه باشد، به کرونا مشکوک می‌شویم و باید به برای بیمار اقدامات تشخیصی و درمانی انجام شود.

چگونه عوارض ناشی از آلرژی‌ها را به حداقل برسانیم؟

وی در خصوص راهکارهای کاهش عوارض آلرژی‌هایی که در فصل بهار بروز پیدا می‌کنند، ادامه داد: از آنجایی که دلیل بروز این آلرژی‌ها معمولا گرده گیاهان و درختان است، به بیمارانی که با آلرژی فصلی مواجه هستند، توصیه می‌شود، مواجهات محیطی خود را به حداقل برسانند و از این رو بهتر است هنگامی که در خودرو نشسته اند و یا در منزل هستند، به ویژه زمان وقوع طوفان و باد پنجره‌ها ببندند و از حضور طولانی مدت در مکان‌هایی نظیر پارک که گیاه در آنجا زیاد است، خودداری کنند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی ضمن اشاره به اینکه همچنین شست‌وشوی بینی با سرم شست‌وشو می‌توانند گرده‌ها را از داخل بینی پاک کند و سبب کاهش عوارض ناشی از آلرژی شود، اظهار کرد: سایر اقداماتی که برای به حداقل رساندن علائم آلرژی انجام می‌شود، اقدامات درمانی هستند و ممکن است لازم باشد که از داروهایی نظیر آنتی هیستامین‌ها و مونته لوکاست برای بیماران استفاده شود.

آلرژی‌های فصل بهار تا چه زمانی ادامه پیدا می‌کنند؟

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در پاسخ به این سوال که آلرژی‌هایی فصلی تا چه زمانی ادامه پیدا می‌کنننند؟، توضیح داد: معمولا آلرژی‌های فصل بهار ناشی از گرده درختان هستند و آغاز آن‌ها به عوامل مختلفی بستگی دارد و ممکن است، در یکسال زودتر گرده افشانی رخ دهد و در سال دیگر دیرتر و به طور کلی آغاز آلرژی فصل بهار به الگوی آب و هوا و آلاینده‌های جوی بستگی دارد، ولی اغلب این آلرژی از اسفند ماه شروع می‌شود و معمولا تا اردیبهشت و گاهی هم تا خرداد طول می‌کشد.وی با بیان اینکه برخی از اشخاصی که آلرژی فصل بهار دارند، ممکن است به گرده‌هایی هم که در فصل تابستان است، حساسیت داشته باشند و آلرژی آن‌ها تا این فصل هم ادامه داشته باشد، عنوان کرد: به طور کلی زمان آلرژی‌ها از یک فرد به فرد دیگر و از شهری به شهر دیگر متفاوت است.

آلرژی‌های فصلی برای چه افرادی خطرناک است؟

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سوال که آلرژی‌های فصلی برای چه افرادی خطرناک هستند؟، گفت: آلرژی‌ها معمولا سابقه خانوادگی دارند و ممکن است در یک خانواده تعدادی از افراد دچار این عارضه باشند و همچنین ممکن است شخصی که دچار آلرژی شده است با سایر علامت‌های این عارضه نظیر اگزما، خشکی پوست، آسم و آلرژی‌های دیگر مواجه باشد؛ به طور کلی آلرژی‌های فصلی چندان خطرناک نیستند و ممکن است علائمی نظیر عطسه، آبریزش بینی و خارش فرد را آزار دهد، ولی شخص را با خطر جانی مواجه نمی‌کند.وی بیان کرد: آلرژی‌های فصلی معمولا به صورت آبریزش بینی و عطسه بروز پیدا می‌کنند، ولی ما به غیر از آلرژی‌های فصلی با آسم‌های فصلی هم مواجه هستیم و ممکن است شخصی در فصل بهار دچار آسم فصلی شود و علائمی نظیر سرفه، تنگی نفس و خس خس داشته باشد که این عارضه درمان‌های خاص خود را دارد و البته عدم مواجهه می‌تواند تا حدی به کاهش علائم کمک کند، ولی به طور کامل آن را رفع نمی‌کند.

چقدر باید نگران کرونا باشیم؟

سرعت پیشرفت نوع دلتای ویروس کرونا در جهان آنقدر زیاد است که اکنون نوع غالب در ایالات متحده محسوب می‌شود و ۵۱.۷ درصد از نمونه‌های مثبت کووید ۱۹ در این کشور را تشکیل می‌دهد.

به گزارش Everyday Health، هنگامی که یک ویروس میزبان جدیدی از جمله حیوان یا انسان را آلوده می‌کند، با تفاوت‌های ژنتیکی کوچکی که جهش نامیده می‌شود، نسخه‌هایی از خود ایجاد می‌کند.

دکتر گیب کلن، متخصص فوریت‌های پزشکی بیمارستان جانزهاپکینز در بالتیمور می‌گوید: «هرچه افراد بیشتری آلوده شوند، دامنه جهش‌ها گسترده می‌شود، اگرچه اکثریت قریب به اتفاق این جهش‌ها به جایی نمی‌رسند و هیچ تاثیر خطرناکی روی موجودات زنده نمی‌گذارند.»

اما هر از چند گاهی، جهش می‌تواند در بخشی از ویروس رخ دهد که آن را عفونی یا کشنده‌تر کند.

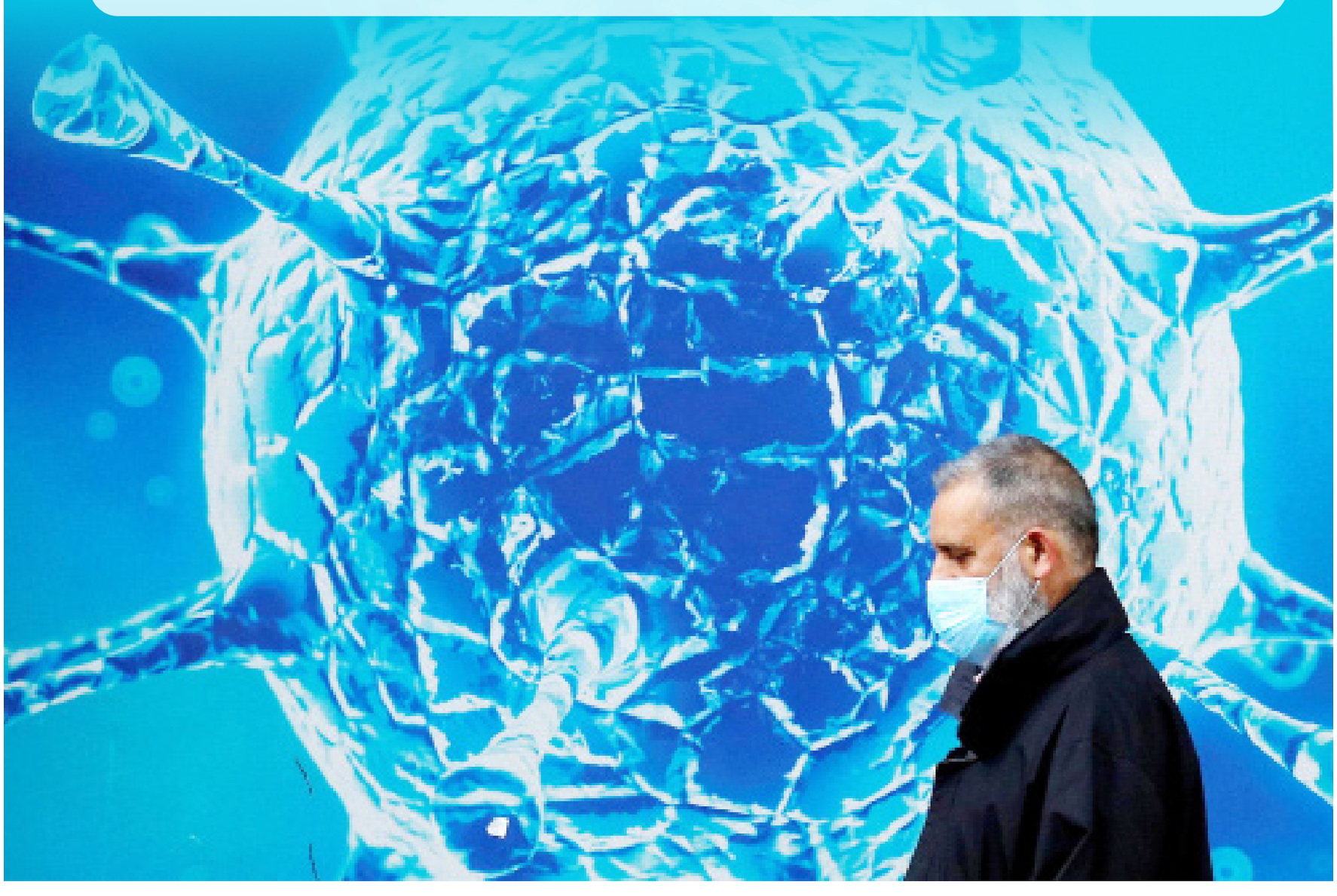
کلن توضیح می‌دهد: «بیشتر ویروس‌های کرونا به سلول‌های تنفسی خوب نمی‌چسبند. اما سارس-کوو- ۲ دارای یک پروتئین سنبله بسیار چسبنده است که به آن امکان اتصال و ورود به سلول‌های انسانی را می‌دهد و پروتئین سنبله نوع آلفا حتی چسبنده‌تر هم هست. اما اکنون نسخه دلتا بسیار چسبناک‌تر از دو نوع قبل است.»

اطلاعات منتشر شده از بریتانیا در ۲۵ ژوئن نشان می‌دهد که شیوع دلتا ۳۵ تا ۶۰ درصد بیشتر از آلفا و ۴۳ تا ۹۰ درصد بیشتر از نسخه اولیه ویروس است. در محیطی که هیچ‌کس واکسینه نشده و ماسک ندارد، تخمین زده می‌شود که فرد مبتلا به سویه اصلی ویروس، به طور متوسط ۲/۵ نفر را آلوده کند، در حالی که یک فرد آلوده به نوع دلتا ۳/۵ یا ۴ نفر را آلوده می‌کند.

کلن می‌گوید: «شواهد واضحی وجود ندارد که نشان دهد نوع دلتا از ویروس اصلی کشنده‌تر است. با این حال مطالعه‌ای بر روی ۳۹ هزار بیمار در بریتانیا نشان داد که پس از کنترل سن، جنس، قومیت و وضعیت واکسیناسیون، افراد آلوده به نوع دلتا ۲/۶۱ برابر بیشتر از کسانی که با نسخه آلفا آلوده شده بودند، در بیمارستان بستری شده‌اند.»

دانشمندان هنوز اطلاعاتی برای نشان دادن تفاوت علائم دلتا با علائم ناشی از انواع دیگر ویروس ندارند. با این حال برای افراد کاملاً واکسینه‌شده، علائم اصلی عفونت دلتا شامل سردرد، آبریزش بینی، عطسه و گلودرد است.

برای افراد واکسینه نشده، علائم اصلی شامل سردرد، گلو درد، آبریزش بینی، تب و سرفه مداوم است. به نظر می‌رسد از دست دادن حس بویایی کمتر در مبتلایان دیده می‌شود.



تدابیر درمانی هلال احمر برای زائران حج ۱۴۰۲

رئیس جمعیت هلال احمر با تاکید بر اینکه مسئول سلامت جسمی زائران حج ۱۴۰۲، هلال احمر است، افزود: کادر پزشکی در سطح استاندارد به عربستان اعزام می‌شود تا سلامت زائران در معرض خطر قرار نگیرد.

به گزارش بهداشت نیوز و بنابر اعلام پایگاه اطلاع رسانی جمعیت هلال احمر، دکتر پیرحسین کولیوند گفت: در ایام حج باید در مدینه مطب‌های پزشکی داشته باشیم تا از مشکلات آتی برای زائران پیشگیری کنیم.

رئیس جمعیت هلال احمر توضیح داد: کادر پزشکی ما در حج باید تکمیل باشد، با اعزام نیروی متخصص ناکافی، در صورت بروز مسمومیت و یا پاندمی میان زائران قطعا با شرایط سختی مواجه می‌شویم. بنابراین برای هر تخت باید یک پرستار داشته باشیم و این موضوع از سوی کشور عربستان هم تاکید شده است.

کولیوند در ادامه تاکید کرد: تامین سلامت حجاج وظیفه هلال‌احمر است و اگر اتفاقی برای این حجاج بیفتد ما مسئول آن هستیم. براین اساس حد استاندارد اعزام نیرو در حج ۱۴۰۲ باید رعایت شود؛ زیرا تعداد حجاج مسن که بیماری مزمن هم دارند بالاست و لازم است با آمادگی کامل نیروی کادر پزشکی و درمانی اعزام شود.