

۵ راه طبیعی

برای کمک به سلامتی

متخصصان پزشکی می‌گویند بهترین راه برای بهبود سلامت کشور ساده است: سعی کنید سالم بمانید. بیماری‌های قابل پیشگیری مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، سکنه مغزی و چندین شکل اصلی سرطان، بخش عمده‌ای از هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را تشکیل می‌دهند که میلیاردها دلار هزینه دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا؛ شواهد حاصل از مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ روی ۲۳۱۵۳ بزرگسال که در تحقیقات آینده نگر درباره سرطان و تغذیه شرکت کردند نشان می‌دهد داوطلبانی که از چهار اصل بهداشتی پیروی می‌کنند (سیگار نمی‌کشیدند و چاق نمی‌شدند، ورزش می‌کردند و رژیم غذایی سالمی داشتند) ۸۰٪ کمتر در معرض بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری‌های قلبی بودند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، ۹۲٪ کمتر از خطر افرادی بود که از توصیه‌های بهداشتی سالم را رعایت نمی‌کردند.

وس آلس، مدیر برنامه بهبود بهداشت استنفورد در دانشگاه استنفورد می‌گوید: "نتایج از این دست بارها و بارها ثابت می‌کند که قدرتمندترین ابزاری که برای بهبود سلامت در اختیار داریم پیشگیری است. با این وجود ما هنوز در ترغیب مردم به ایجاد تغییرات سالم مشکل داریم. برای ایجاد برنامه اصلاح مراقبت‌های بهداشتی خود، در اینجا آنچه آرزو سایر متخصصان می‌گویند باید انجام دهید تا بزرگترین تلاش خود را به دست آورید:

۱- تحرک و ورزش بیشتری داشته باشید

ورزش مزایای سلامتی زیادی دارد. چیزی به اندازه یک پیاده روی سریع و نیم ساعت در روز نمی‌تواند به طور چشمگیری خطر بیماری قلبی، دیابت و انواع مختلف سرطان از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ توسط محققان در بیمارستان Brigham and Women's Hospital در بوستون نشان داد که ورزش منظم ۳۰٪ خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهد.

۲- یک وزن سالم و متعادل داشته باشید

با توجه به یافته‌های حاصل از تجزیه و تحلیل جدید داده‌های بخش‌های بهداشت ایالتی آمریکا، طی پنج سال گذشته، میزان چاقی در تقریباً تمام ایالت‌ها افزایش یافته است. در واقع، حتی یک ایالت در ایالات متحده کاهش وزن را تجربه نکرده است. کاهش وزن و متعادل نگه داشتن آن کار دشواری است. با این وجود مطالعات نشان می‌دهد که در صورت اضافه وزن کاهش وزن تنها چند پوند باعث بهبود سلامتی می‌شود.

۳- به شاخص‌های سلامتی و قرنطینه توجه کنید

کرونا باعث شد بسیاری از افراد به نکات بهداشتی توجه بیشتری داشته باشند، افزون بر این موضوع، دانستن و کنترل سطح کلسترول و فشار خون برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بسیار مهم است و آزمایشات غربالگری سرطان، برخی از اشکال بیماری را زودتر از موعد درمان می‌کند.

۴- سیگار نکشید

سرطان ریه همچنان یکی از مهمترین علت مرگ بر اثر سرطان است و طبق گفته انستیتوی ملی سرطان، بین ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد مرگ، مستقیماً ناشی از استعمال دخانیات است.

۵- معاشرت‌هایی سرگرم کننده ترتیب دهید

لذت بردن از زندگی و حفظ حلقه دوستان حامی قسمت بزرگی از سلامتی است. در واقع، داشتن دوستان مطمئن، ممکن است بعد از عدم استعمال دخانیات برای جلوگیری از حملات قلبی، در درجه دوم اهمیت باشد. طبق تحقیقات، افرادی با شبکه‌های اجتماعی گسترده کمتر احتمال دارد که در عروق خود کلسیفیکاسیون داشته باشند، که نشانه‌ای از خطر بیماری قلبی است.

با پنج قاتل کبد سالم آشنا شوید



مکمل‌های غذایی حاوی ویتامین A یا B۳: این داروها همیشه یک مکمل غذایی خوب نیستند. ویتامین A در دوزهای بالا می‌تواند باعث مشکلات کبدی، سردرد و سوزش پوست شود. بر اساس مطالعات مختلف، افرادی که ویتامین B۳ را به طور منظم در مدت زمان طولانی مصرف می‌کنند، بیشتر از مشکلات کبدی رنج می‌برند.

میوه زیاد: مطالعات مختلف نشان می‌دهد که قند میوه که به عنوان فروکتوز شناخته می‌شود، خطر ابتلا به بیماری کبد چرب را افزایش می‌دهد. جالب است بدانید که فروکتوز در ۱۰۰ گرم سیب بیشتر از قند موجود در ۱۰۰ میلی لیتر کولا است.

چاقی: چربی اضافی می‌تواند در کبد جمع شود. کبد چرب می‌تواند در طول زمان به سیروز تبدیل شود. در مبتلایان به سیروز کبدی، بافت سالم کبد دچار تخریب شدید شده و بافت آسیب دیده جای آن را می‌گیرد.

الکل: در حالی که برخی متخصصان نسبت به مصرف زیاد الکل هشدار می‌دهند، برخی دیگر توصیه می‌کنند که بهتر است به خاطر سلامت کبد به هیچ وجه الکل مصرف نکنید. متخصصان توصیه می‌کنند که مردان بیش از دو لیوان شراب یا آبجو در روز (۲۴ گرم) الکل ننوشند.

استامینوفن: اگر با مصرف بیش از حد پاراستامول یا استامینوفن علائمی مانند درد در بالای شکم را تجربه کردید، باید با پزشک خود در مورد آسیب احتمالی به کبد صحبت کنید. در افراد مبتلا به بیماری کبدی، مصرف استامینوفن خطر ابتلا به سمیت کبدی (کبد آسیب دیده از مواد شیمیایی) را افزایش می‌دهد.

۶ خوراکی مفید برای چشم

دژنراسیون ماکولا یا تباهی لکه زرد، شایع‌ترین علت کوری در افراد مسن است. ماکولا قسمت حساس به نور شبکه و مسئول دید مستقیم است که برای کارهای دقیق مثل خواندن و رانندگی لازم است.



سبزیجات

سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان لوتئین و زیگزانتین هستند که به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا و آب مروارید کمک می‌کند.

مرکبات و انواع توت‌ها

این میوه سرشار از ویتامین C هستند و به منظور کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا و آب مروارید مصرف می‌شوند.



بادام

بادام غنی از ویتامین E است و باعث کاهش آسیب دژنراسیون ماکولا می‌شود.



تخم مرغ

زرده منبع اصلی تولید لوتئین و زیگزانتین و روی است و به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا کمک می‌کند.



ماهی‌های چرب

ماهی تن، ماهی قزل‌آلا، ماهی خال‌خال و ماهی کولی سرشار از اسید چرب موجود در سطح شبکیه چشم هستند.



هویج

هویج حاوی بتا کاروتن و به شبکیه و دیگر نقاط چشم کمک می‌کند تا به آرامی عمل کنند.



اعداد فشار خون به چه معنا هستند؟

هنگامی که به پزشک مراجعه می‌کنیم، او با استفاده از یک دستگاه، فشارخون ما را می‌سنجد اما اعداد نمایش داده شده توسط دستگاه به چه معنا هستند و چرا اهمیت دارند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از مدیکال اکسپرس، به طور مثال، پزشک متخصص می‌گوید که فشار ما "۱۳۶ روی ۷۹" است با این حال ممکن است ما معنای آن را ندانیم.

یک استاد پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد در این باره گفت: عدد بالا عدد سیستولیک به ما می‌گوید که خون به دیواره‌های رگ‌های شما در هنگام ضربان قلب به چه میزان فشار وارد می‌کند. عدد پایینی نیز که به عنوان دیاستولیک شناخته می‌شود، مقدار فشاری است که خون

به دیواره‌های سرخرگ وارد می‌کند البته زمانی که قلب در حالت استراحت است. (بین ضربان‌های قلب) به گفته این متخصص، زمانی که هر یک از این دو عدد برای مدت طولانی بیش از حد بالا باشد، عوارضی را در پی دارد. این وضعیت می‌تواند باعث سکنه مغزی، حملات قلبی، نارسایی کلیه و سایر بیماری‌های مزمن شود.

نزدیک به نیمی از بزرگسالان در ایالات متحده فشار خون بالا دارند. از آنجا که اغلب هیچ علامتی برای این عارضه وجود ندارد، اگر افراد به بررسی آن و انجام معاینات پزشکی ضروری نپردازند، بسیاری از آنها حتی متوجه نخواهند شد که به این عارضه مبتلا هستند و در سال‌های بعد با عوارض جدی و تهدیدکننده آن مواجه خواهند شد.



نوار سبز

۲۰ اردیبهشت ماہ ۱۴۰۲ • سال سوم • شماره ۶۶۳

آیا رژیم‌های کم چرب عمر افراد مسن را طولانی می‌کنند؟



آزمایش‌های بالینی کوتاه‌مدت مزایای سلامتی رژیم‌های کم کربوهیدرات و رژیم‌های کم‌چرب را برای کاهش وزن و سلامت قلب نشان داده‌اند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، محققان گزارشی می‌دهند که یک رژیم غذایی سالم و کم چرب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی – عروقی و مرگ زودرس را در میانسالان و افراد مسن کاهش دهد.

آنها اعلام کرده‌ اند : یک رژیم غذایی سالم کم کربوهیدرات می‌تواند خطر مرگ و میر زودرس را در آن گروه سنی کاهش دهد. وزن و رژیم غذایی با افزایش سنن اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند؛ بنابراین انتخاب یک برنامه غذایی سالم حیاتی است. مطالعه جدید در مجله پزشکی داخلی منتشر شده است و اثرات این رژیم‌ها را بر مرگ و میر در میانسالان و بزرگسالان مسن‌تر بررسی می‌کند. در این مطالعه ۳۷۱۱۵۹ نفر در سنین ۵۰ تا ۷۱ سال مورد بررسی قرار گرفتند. در طول دوره ۲۳ ساله مطالعه، ۱۶۵۶۹۸ نفر از این افراد جان خود را از دست دادند.

محققان گفتند: رژیم‌های غذایی کم چرب سالم که با مصرف کم چربی اشباع شده و مصرف زیاد پروتئین گیاهی و کربوهیدرات‌های با کیفیت بالا مشخص می‌شوند، با مرگ و میر کمتری به وسیله بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مرتبط هستند. نویسندگان این مطالعه نوشتند: نتایج ما از اهمیت حفظ یک رژیم غذایی سالم با چربی اشباع کمتر در پیشگیری از مرگ و میر ناشی از هر علتی در میان افراد میانسال و مسن حمایت می‌کند.

کارشناس بر این باورند، رژیم‌های کم کربوهیدرات معمولاً برای افراد با افزایش سن بهترین انتخاب است.
با این حال وقتی صحبت از چربی می‌شود، آن‌ها می‌گویند مهم است که تمام چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها را حذف نکنید، فقط چربی‌ها و متخصص تغذیه سرطان شناسی در کالیفرنیا، کیلی پراکتور گفت: تعیین کربوهیدرات سالم یا چربی سالم رژیم غذایی در مقابل یک چربی ناسالم مهم است. من هر روز بیماران سرطانی را می‌بینم که بسیاری از آن‌ها از تفاوت بین کربوهیدرات‌های سبدها و پیچیده و چربی‌های اشباع و غیر اشباع بی اطلاع هستند.

خوردن کربوهیدرات‌های پیچیده مانند نان سبوس دار، کینوآ، برنج قهوه‌ای و سیب زمینی شیرین می‌تواند مفید باشد.

این غذاها در مقایسه با کربوهیدرات‌های ساده مانند نان سفید، غلات صبحانه و شیرینی‌هایی که تقریباً هیچ ارزش غذایی ندارند سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و ریزمغذی‌ها هستند.
بنابراین پیشنهاد می‌شود برای سلامتی بیشتر، افراد میانسال و مسن از کربوهیدرات‌های غنی و فیبرها در غذایشان استفاده کنند و همچنین مصرف مواد کم چرب را فراموش نکنند، حذف چربی از غذاها تصمیم درستی نیست.

از مصرف روزانه میوه‌ها غافل نباشید!

بدون شک میوه و سبزی یکی از اساسی‌ترین بخش‌های سبد غذایی است. خوراکی‌هایی که اگر به اندازه و درست مصرف شوند می‌توانند مانع از بروز بسیاری از بیماری‌ها شوند. مصرف

میوه‌ها و سبزیجات نیز می‌تواند در درمان افسردگی و حتی پیشگیری از بروز افسردگی موثر باشد. در نظر گرفتن معادل دو فنجان میوه و سبزی در برنامه غذایی می‌تواند تا حد بسیاری شادابی و نشاط را به شما منتقل کند:



رحید فرانی
نویسنده
و پژوهشگر
در حوزه سلامت

یک سبد شادابی

بنابراین اگر می‌خواهید حالی خوش‌تر، انگیزه و شوروری بیشتر برای زندگی داشته باشید و به سرعت در برابر مشکلات دچار افسردگی نشوید، مصرف میوه وسبزیجات را جدی بگیرید؛ راهی ساده و کم‌هزینه با اثربخشی تضمینی!
مطالعات پژوهشگران دانشگاه سیدینی در استرالیا نشان داده‌اند مصرف متعادل میوه و سبزیجات در روز با میزان کاهش استرس روانی ارتباط دارد. کارشناسان مصرف ۵ وعده میوه در روز را برای سلامت بدن مفید می‌دانند و با مصرف ۱۰ وعده میوه و سبزی در طول روز فرد از روحیه و خلق و خوی مثبتی بهره‌مند خواهد شد.

میوه‌های مفید در پیشگیری و کنترل افسردگی:

موز

افسردگی بودند، پس از خوردن یک موز احساس خیلی بهتری پیدا کردند دلیل این امر آن است که موز حاوی تریپتوفان، مقادیر بالای ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند در درمان و پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلفی موثر باشد. موز دارای ویتامین‌ها و املاح شگفت‌انگیزی است که از نظر علمی معلوم شده است می‌تواند افسردگی، بیماری‌های قلبی، دردهای قاعدگی، گرفتگی عضلات پا و دریافت انرژی را بهبود دهد. بی‌دلیل نیست زمانی که موز به صورت افقی گرفته می‌شود به شکل یک لیخنه بزرگ در می‌آید. طبیعت درمانگران، موز را یک منبع غنی فسفر، پتاسیم می‌دانند. موز سرشار از ویتامین‌های A،B۱، C، E، آهن، کلسیم و روی بوده و علاوه بر این‌ها سرشار از منیزیم است که یک عنصر ضد خستگی فوق‌العاده محسوب می‌شود. همچنین باید بدانید که موز سرشار از تریپتوفان است. برای همین توصیه می‌شود زمانی که احساس خستگی، کسالت و افسردگی می‌کنید موز بخورید. به طوری که تحقیقات و آزمایش‌های انجمن ملی سلامت روانی آمریکا نیز نشان می‌دهد، بسیاری از افرادی که دچار

نارنگی‌ا

نارنگی شما را از افسردگی دور می‌کند. میوه نارنگی میوه‌ای از نوع مرکبات است. مزه نارنگی از پرتقال قوی‌تر است، ترشی آن کمتر و شیرین‌تر است. نارنگی منبع خوبی از ویتامین و سرشار از ویتامین C است که آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن را بلامن و از التهاب در بدن جلوگیری می‌کند.میوه نارنگی به علت داشتن مقدار کافی از ویتامین‌ها در حفظ سلامتی بدن نقش مهمی دارد.
اشخاصی کته مبتلا به افسردگی و ناراحتی عصبی می‌باشند

چطور پدر خوبی برای فرزندان مان باشیم؟

پدر بودن حس بسیار خوبی است که در کنار لذت عمیقی که دارد، مسئولیتی دشوار هم محسوب می‌شود و همین امر اثرات مهمی بر روی زندگی اجتماعی و آینده فرزندان یک خانواده دارد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس:پدر بودن حس بسیار خوبی است که برای بسیاری تجربه شده و آرزوی بسیاری نیز هست تا این حس خوب را درک کرده و تجربه کنند.

پدر، ستون اصلی خانه و مامن و پناهگاهی برای خانواده است و بودن او در کنار فرزندان، تکیه گاه قابل اعتماد و اعتنائی است. پدر بودن همچون پناهگاهی است که می‌تواند کودک و خانواده سرگردان در دنیای متلاطم را امن نگاهداشته و به مسیر روشنی رهنمون سازد.

پدر، ستون یک خانواده است و در کنار مادر، خانواده قوام و هویت خاصی گرفته و نسلی بر پایه صحیح شکل می‌گیرد.پدران در هر خانه الگوی صلابت و اقتدار را برای فرزندان به نمایش می‌گذارند و کودک در خانه، وام دار حرکات و سکنات مطلوب و ماندگار پدر و مادر است. پدر بودن در کنار لذت عمیقی که دارد، مسوولیتی دشوار است که اثر به شدت مهمی روی زندگی

انگور قرمز

این میوه سرشار از ترکیبات مفیدی است که با خوردن آن، سلامت روان را تقویت می‌کند.

سیب

مصرف سیب را فراموش نکنید.سیب میوه‌ای شناخته شده و محبوب در سرتاسر جهان است. این میوه یکی از سلامت‌بخش‌ترین خوراکی‌های اطراف ما محسوب می‌شود. یکی از خوش‌مزه‌ترین و در عین حال در دسترس‌ترین میوه‌ها در دنیا، سیب می‌باشد. سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌ها است و این اتفاق خوبی است. طبق آمار موسسه سلامت ایالات متحده آمریکا، سیب سرخ یکی از ۵۰ ماده خوراکی برای میانسالان می‌باشد. افرادی که به طور منظم سیب می‌خورند، میزان تندرستی و از جمله سلامتی روان خود را افزایش می‌دهند و

کیوی

کیوی بخورید. کیوی بمبی علیه استرس است! این میوه خوشمزه روی استرس و کمبود خواب انسانی اثر می‌گذارد. هر کس می‌خواهد به این وضع دچار نشود باید در روز ۴ عدد کیوی بخورد. ۴ عدد کیوی را در طول روز تقسیم کنید. مثلاً صبح، ظهر، بعدازظهر و عصر. چون بدن انسان نمی‌تواند

پرتقال

وقتی پرتقال افسردگی را شکست می‌دهد! یکی از خواص نه چندان ناشناخته پرتقال، تأثیرات ضدافسردگی است. که البته دیگر مرکبات نیز چنین خواصی دارند. مصرف این میوه و همچنین قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی برحالات افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادای است و باید حتما در برنامه غذایی‌تانگنجدله شود. روغن پرتقال، باعث بهبود

توت فرنگی



توت فرنگی بخورید. توت فرنگی میوه‌ای محبوب برای مردم دنیا است. میوه‌ای سرشار از ویتامین‌ها، مواد مغذی بسود و خواص فراوان. فواید درمانی زیادی دارد و حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، فیبر (الباف غذایی) و

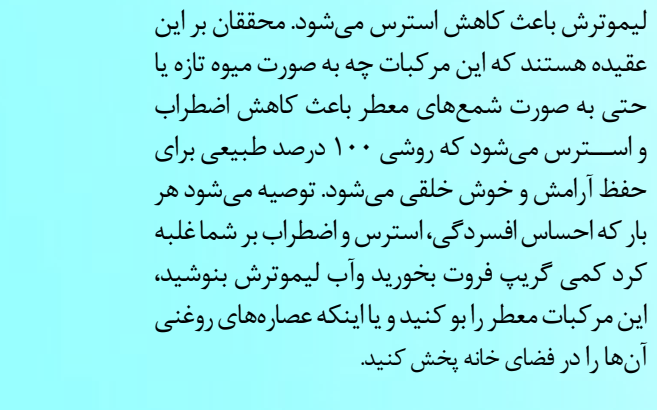
ویتامین‌می‌باشد.توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر

می‌باشد. فولیک اسید موجود در توت فرنگی برای افسردگی می‌تواند مفید باشد. توت فرنگی حاوی فولیک اسید، آلزایک اسید، ویتامین B۵ و ویتامین B۶ است. توت فرنگی را باید در ابتدای غذا خورد، زیرا اشتها آور می‌باشد. می‌توانید توت فرنگی را در نوشیدنی‌های خود مخلوط کنید، به سالادنان اضافه کنید و به شکل شیرینی یا سایر سرها درست نمایید.

لیمو ترش



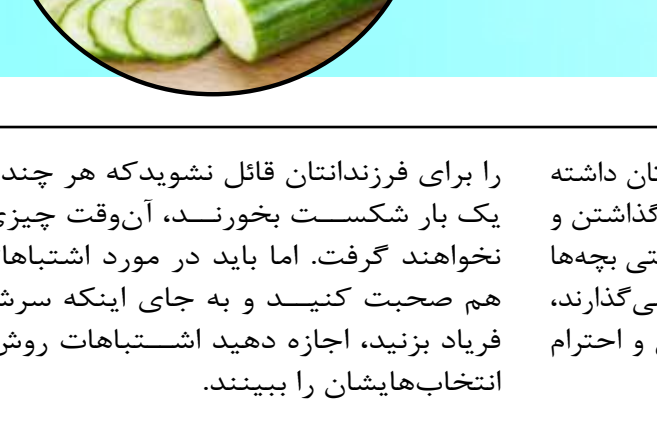
لیمو ترش مصرف نمایند. نتایج بررسی‌های علمی از تأثیر لیموترش برای کاهش استرس و اضطراب حکایت‌دارند.اگر با بویدن لیموترش احساس بهتری می‌کنید به این دلیل است که این ماده غذایی خواص آرام‌بخشی دارد. نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد لیموترش باعث کاهش استرس می‌شود. محققان بر این عقیده هستند که این مرکبات چه به صورت میوه تازه یا حتی به صورت شمع‌های معطر باعث کاهش اضطراب استرس می‌شود که روشی ۱۰۰ درصد طبیعی برای حفظ آرامش و خوش خلقی می‌شود. توصیه می‌شود هر بار که احساس افسردگی، استرس و اضطراب بر شما غلبه کرد کمی گریب فروت بخورید و آب لیموترش بنوشید، این مرکبات معطر را بو کنید و یا اینکه عصاره‌های روغنی آن را در فضای خانه پخش کنید.



خلاق و خو شده و برای درمان استرس و اضطراب و افسردگی مفید می‌باشد. برای رفع اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می‌توانید از روغن پوست پرتقال استفاده کنید. برای این منظور می‌توانید قطرات گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی برحالات افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادای است و باید حتما در برنامه غذایی‌تانگنجدله شود. روغن پرتقال، باعث بهبود

خیار

بوییدن آن جهت گرفتگی و بی‌حوصلگی و کم خوابی مفید است. اگر مقداری میخک را در آب خیار خیسانده و پس از ۲۴ ساعت آن را صاف کرده و با غسل بنوشید کسالت را بر طرف می‌کند. رنگ چیره را باز می‌کند و در شخص حالت طراوت به وجود می‌آید.



اشتیاهات فرزندانان را بپذیرید اگر می‌خواهید به عنوان پدری فهمیده عمل کنید، باید بپذیرید که فرزندانان بی‌نقص نیستند و حتماً مرتکب اشتباه می‌شوند. زندگی پر از اشتباهاتی است که به فرزندان شما کمک می‌کند تا یاد بگیرند. اگر این حق

و همه اشتباه می‌کنند.



می‌توانید رفتار محترمانه‌ای با مادر فرزندان داشته باشید و سعی کنید پدر شدن مانع وقت گذاشتن و محافظت از رابطه با همسرتان نشود. وقتی بچه‌ها می‌بینندکه والدینشان به یکدیگر احترام می‌گذارند، بیشتر احساس می‌کنند که مورد قبول و احترام هستند.

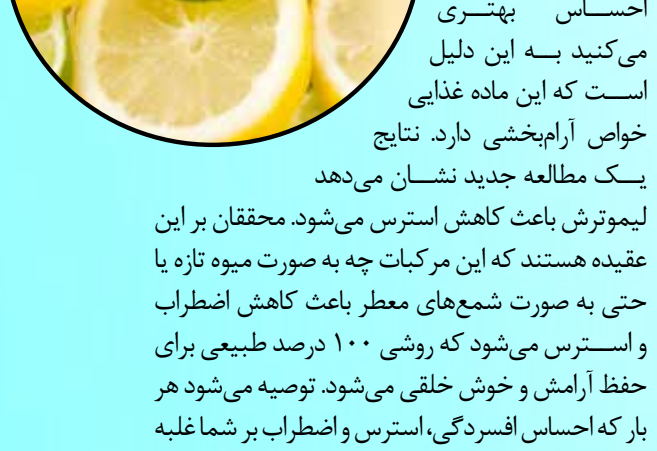
اشتیاهات فرزندانان را بپذیرید اگر می‌خواهید به عنوان پدری فهمیده عمل کنید، باید بپذیرید که فرزندانان بی‌نقص نیستند و حتماً مرتکب اشتباه می‌شوند. زندگی پر از اشتباهاتی است که به فرزندان شما کمک می‌کند تا یاد بگیرند. اگر این حق



علاوه بر آن بروز بیماری‌های متعددی مانند افسردگی، استرس و اضطراب که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می‌آید جلوگیری می‌نمایند. خوردن دو یا سه عدد سیب متوسط در روز ایده آل است. برای دستیابی به بیش از اندازه فواید سیب، از مصرف پوست آن غافل نشوید!ا برای خوش طعم کردن غذا می‌توان از آب سیب استفاده کرد. می‌توان سیب را به تنهایی به عنوان میوه‌ای مفید یا در سالاد میوه مصرف کرد. همچنین می‌توان سیب را به صورت پخته، خردشده، له شده، منجمد و حتی خشک شده مصرف کرد.



ویتامین C را ذخیره کند. خوردن یک کاسه کیوی، راه خوبی برای مبارزه با خلق و خوی بد و نا امیدي است. این میوه گرمسیری، سروتونین بالایی دارد که به تقویت حافظه، یادگیری و خلق و خو کمک می‌کند. خوردن کیوی، راه خوبی برای مهار افسردگی است.



وقتی پرتقال افسردگی را شکست می‌دهد! یکی از خواص نه چندان ناشناخته پرتقال، تأثیرات ضدافسردگی است. که البته دیگر مرکبات نیز چنین خواصی دارند. مصرف این میوه و همچنین قرار گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی برحالات افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادای است و باید حتما در برنامه غذایی‌تانگنجدله شود. روغن پرتقال، باعث بهبود

اشتیاهات فرزندانان را بپذیرید اگر می‌خواهید به عنوان پدری فهمیده عمل کنید، باید بپذیرید که فرزندانان بی‌نقص نیستند و حتماً مرتکب اشتباه می‌شوند. زندگی پر از اشتباهاتی است که به فرزندان شما کمک می‌کند تا یاد بگیرند. اگر این حق



خلاق و خو شده و برای درمان استرس و اضطراب و افسردگی مفید می‌باشد. برای رفع اضطراب و افسردگی به صورت طبیعی، می‌توانید از روغن پوست پرتقال استفاده کنید. برای این منظور می‌توانید قطرات گرفتن در معرض بوی طبیعی آن اثرات مثبتی برحالات افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری و پرخاشگری دارد. پرتقال سرشار از سرزندگی و شادای است و باید حتما در برنامه غذایی‌تانگنجدله شود. روغن پرتقال، باعث بهبود

اشتیاهات فرزندانان را بپذیرید اگر می‌خواهید به عنوان پدری فهمیده عمل کنید، باید بپذیرید که فرزندانان بی‌نقص نیستند و حتماً مرتکب اشتباه می‌شوند. زندگی پر از اشتباهاتی است که به فرزندان شما کمک می‌کند تا یاد بگیرند. اگر این حق

الگوی مثبتی برای کودکان باشید

به یاد داشته باشید که کودکان از طریق تقلید کردن خیلی از چیزها را یاد می‌گیرند. فرزند شما بیشتر از آنچه شما تصور می‌کنید مشاهده می‌کند و یاد می‌گیرد. همیشه رفتارهای مثبت را تمرین کنید.

ابراز محبت کنید

برای اینکه فرزندانان احساس امنیت کند؛ هر زمان که با کودکان وقت می‌گذرانید، عشقتان را به او نشان دهید. فرزندان را در آغوش بکشید و حس دوست داشتن‌تان را منتقل کنید.

حضور داشته باشید

سعی کنید در رویدادهای مهم زندگی فرزندان حضور داشته باشید و زمان باکیفیتی را با هم بگذرانید و زمانی را برای بازی کردن اختصاص دهید.

به عنوان یک خانواده با هم غذا بخورید

در کنار هم بودن بر سرر یک وعده غذایی صبحانه، ناهار یا شام می‌تواند بخش مهمی از زندگی سالم خانوادگی باشد. البته زندگی در عصر حاضر به دلیل درگیر بودن والدین با کار و زندگی به ویژه پدر خانه ، امکان گذراندن ناهار در کنار فرزندان امری تقریباً غیر ممکن است اما روزهای تعطیل صرف ناهار در کنار فرزندان و خانواده خود می‌تواند تقویت کننده روابط پدر فرزندی باشد.

به همسر خود احترام بگذارید

نحوه رفتار شما با همسرتان بر نوع رفتار و برخورد کودکان در آینده اثرگذار خواهد بود. پس تا

نوار سبز

۲۰ اردیبهشت ماہ ۱۴۰۲ • سال سوم • شماره ۶۶۳

شایع ترین دلیل ناباروری مردان کدام است؟

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: علل مردانه ناباروری عمدتاً مربوط به سبک زندگی و بیماری‌های قبلی است اما شایع ترین عامل در آقایان بیماری واریکوسل است که کیفیت اسپرم سازی را مختل می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، فراد علامه عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی در برنامه «روزنه» درباره ناباروری در مردان اظهار کرد: ناباروری چالشی است که در کشور ما حدود ۱۲ تا ۱۵ درصد زوجین با آن درگیر هستند.

وی با بیان اینکه ناباروری علل زنانه و مردانه دارد افزود: آن دیدگاهی که زنان را دلیل ناباروری می‌دانست دیگر وجود ندارد و تقریباً به صورت ۵۰ درصدی است و مسائل مردانه هم نصف دیگر دلیل ناباروری زوجین را تشکیل می‌دهد.

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: علل مردانه ناباروری عمدتاً مربوط به سبک زندگی، نوع تغذیه و بیماری‌های قبلی و مصرف دخانیات و الکل است اما شایع ترین عامل در آقایان بیماری واریکوسل (واریسی شدن وریدها) است که کیفیت اسپرم سازی در مردان را مختل می‌کند.

علامه با بیان اینکه ۴۰ درصد مردان با این بیماری به مراکز نابوروری مراجعه می‌کنند گفت: واریکوسل همیشه هم باعث ناباروری نمی‌شود بلکه ۱۵ درصد جوانان این مشکل را دارند اما درصدی از اینها ممکن است که دچار ناباروری شوند.

وی متذکر شد: مشکلات هورمونی، مواجهات شغلی و برخی بیماری‌های دیگر نیز می‌توانند منجر به ناباروری در مردان شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه درصد خیلی کمی از مردان هستند که باید از روش‌های جنین استفاده کنند گفت: مشکلات هرچقدر هم که زیاد باشد اما با روش‌های نوین می‌توان تا ۹۰ درصد به باروری افراد کمک کرد تا فرزند خودشان را داشته باشند و برای ۱۰ درصدی هم که هیچ کاری نمی‌شود برایشان انجام داد از روش‌های تخمک و جنین استفاده می‌کنیم.

در امور مربوط به خانه کمک کنید

اگر می‌خواهید بچه‌هایتان در خانه به مادرشان کمک کنند، باید شما هم در خانه وظایفی را بر عهده بگیرید. اگر آنها این تصور را داشته باشند که تمیز کردن فقط وظیفه یک مادر است، در این صورت آنها نیز کناره‌گیری می‌کنند. کمک کردن در خانه نه تنها همسرتان را خوشحال می‌کند، بلکه به فرزندانان کمک می‌کند ببینند که شما و همسرتان به عنوان یک تیم یک می‌کنید و آنها باید به آن بپیوندند.

همواره حامی بچه‌ها باشید تصور نکنید که وقتی فرزندانان بزرگ شدند نقش شما به اتمام رسیده! اگرچه مهم است که فرزندان خود را تشویق کنید تا از نظر مالی و عاطفی مستقل شوند، اما همچنین مهم است که به آنها این حس را بدهید که به آنها اهمیت می‌دهید، همیشه به عنوان یک حامی در کنار آنها هستید و برای آنها ارزش قائل هستید.

برای فرزندانان کتاب بخوانید

در دنیایی که رسانه‌ها و فناوری روی زندگی کودکان سلطه دارد، مهم است که پدران برای ترغیب کودکان به مطالعه نقش مؤثری داشته باشند. وقتی بچه‌ها خیلی کوچک هستند برایشان کتاب بخوانید، وقتی بزرگ‌تر شدند، آنها را تشویق کنید که خودشان مطالعه کنند. القا کردن عشق به مطالعه در کودکان یکی از بهترین راه‌ها برای اطمینان از رشد اجتماعی آنها در طول عمرشان است.

علائم کمبود منیزیم را بشناسید

طبق توصیه پزشکان باید مقدار مشخصی منیزیم را به صورت روزانه دریافت کنیم؛ در غیر این صورت سلامت بدن ما به خطر می‌افتد.
به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران کمبود منیزیم یک مشکل بهداشتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. در برخی موارد، کمبود آن زمانی که سطح منیزیم خیلی پایین نیاید، ظاهر نمی‌شوند. لـرزش و گرفتگی عضلات از علامت منیزیم کمبود منیزیم است. در بدترین حالت، حتی ممکن است باعث تشنج شوند. دانشمندان معتقدند این علامت ناشی از جریان بیشتر کلسیم در سلول‌های عصبی است که باعث تحریک بیش از حد اعصاب ماهیچه می‌شود.

مکمل منیزیم ممکن است به تسکین گرفتگی عضلات در افراد مبتلا به کمبود کمک کند. به خاطر داشته باشید که گرفتگی‌های غیر ارادی ماهیچه‌ها ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشند. به عنوان مثال استرس یا کافئین زیاد ممکن است باعث ایجاد آن شود. همچنین ممکن است مربوط به عوارض جانبی برخی داروها یا علامت بیماری عصبی مانند نورومیتوپنیا یا بیماری نوروں حرکتی باشد.

اختلالات سلامت روان

اختلالات سلامت روان یکی دیگر از پیامدهای احتمالی کمبود منیزیم است. این علائم شامل بی تفاوتی است که با بی حسی ذهنی یا عدم احساس مشخص می‌شود. کمبود شدید حتی ممکن است منجر به هذیان و کما شود. علاوه بر این، مطالعات، سطح پایین منیزیم را با افزایش خطر ابتلا به افسردگی مرتبط دانسته‌اند.
همچنین کمبود منیزیم ممکن است باعث ایجاد اضطراب شود. یک بررسی به این نتیجه رسید که مکمل‌های منیزیم ممکن است برای گروهی از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی مفید باشد، اما کیفیت شواهد ضعیف است.

پوکی استخوان

پوکی استخوان یک اختلال است که با ضعف استخوان‌ها و افزایش خطر شکستگی استخوان مشخص می‌شود. جالب اینجاست که کمبود منیزیم نیز یک عامل خطر برای پوکی استخوان است. کمبود منیزیم است به طور مستقیم استخوان‌ها را تضعیف کند و سطح کلسیم خون را که اصلی‌ترین ساختار استخوان است، کاهش می‌دهد.
مطالعات روی موش‌ها ثابت می‌کند که کاهش منیزیم در رژیم غذایی باعث کاهش توده استخوانی می‌شود.

خستگی و ضعف عضلانی

خستگی یکی دیگر از علائم کمبود منیزیم است. خستگی شدید یا مداوم ممکن است نشانه یک مشکل باشد. از آنجا که خستگی یک علامت غیر اختصاصی است، یافتن علت آن غیرممکن است مگر اینکه با علائم دیگر همراه باشد. یکی دیگر از علائم مشخص کمبود منیزیم ضعف عضلانی است که به عنوان میاستنی نیز شناخته می‌شود. دانشمندان معتقدند ضعف به دلیل از دست دادن بتاسیم در سلول‌های ماهیچه‌ای است، وضعیتی که با کمبود منیزیم همراه است؛ بنابراین کمبود منیزیم یکی از علل احتمالی خستگی یا ضعف است.

فشار خون بالا

مطالعات روی حیوانات نشان می‌دهد که کمبود منیزیم ممکن است فشار خون را افزایش داده که یک عامل خطر قوی برای بیماری‌های قلبی است. چندین مطالعه نشان می‌دهد که سطح پایین منیزیم یا رژیم غذایی ضعیف ممکن است فشار خون را افزایش دهد.
چندین بررسی به این نتیجه رسیده‌اند که مکمل‌های منیزیم ممکن است فشار خون را به ویژه در بزرگسالان مبتلا به این بیماری کاهش دهد.

آسم گاهی کمبود منیزیم در افراد مبتلا به آسم شدید مشاهده می‌شود.

علاوه بر این، میزان منیزیم در افراد مبتلا به آسم کمتر از افرادی است که این بیماری را ندارند. محققان معتقدند کمبود منیزیم ممکن است باعث تشنج کلسیم در عضلات پوشاننده مجاری هوایی ریه‌ها شود. این امر باعث تنگ شدن مجاری تنفسی شده و تنفس را دشوارتر می‌کند.

جالب اینجاست که یکی دیگر دستگاه استنشاقی یا سولفات منیزیم به افراد مبتلا به آسم شدید داده می‌شود به گسترش مجاری تنفسی کمک کند.

فربان قلب نامنظم
شحن ضربان قلب یکی از جدی‌ترین علائم کمبود منیزیم است. آریتمی، اغلب هیچ علامتی ندارد.
بسیار این حال، در برخی افراد، ممکن است باعث تیش قلب شود. در شدیدترین موارد، آریتمی ممکن است خطر سکته مغزی یا نارسایی قلبی را افزایش دهد.
دانشمندان معتقدند که عدم تعادل سطح پتاسیم در داخل و خارج از سلول‌های ماهیچه‌های قلب می‌تواند موجب این مشکل شود، وضعیتی که با کمبود منیزیم همراه است.
برخی از افراد مبتلا به نارسایی احشاقنی قلب و آریتمی، سطح منیزیم کمتری نسبت به افرادی که این بیماری را ندارند، نشان داده‌اند. تزریق منیزیم در برخی بیماران موجب بهبود قابل توجهی در عملکرد قلب آن‌ها می‌شود.
مکمل منیزیم همچنین ممکن است به کاهش علائم در برخی از افراد مبتلا به آریتمی کمک کند.

باقلوا استانبولی

فاطمه رضایی آشپز

آشپزی به زبان ساده

می‌کنیم، بسته خمیر و باز می‌کنیم به دونه پارچه تمیز نخی که‌به خودش خوب آب جذب می‌کنه تمیز می‌شوریم می‌چلونیم تا کامل آیش کشیده‌شه.وقتی خمیرواز بسته‌بندیش خارج می‌کنیم پارچه روی سطح خمیرهای استفاده نشده پهن می‌کنیم تارطوبتش حفظ بشه‌و خمیرتون موقع استفاده ترک‌برنداره.که می‌بینم خیلیااز این مسئله‌شکایت می‌کنن.

وقتی ۱۳لایه خمیرو پهن کردیم ۱۰لایه کامل ترکیب کره و روغن روی سطحش رومال می‌کنیم، توجه کنید تمام سطح باید آغشته بشه بعد ترکیب پودر مغزپجات همراه با پودر هل ودارچین روی سطحش می‌ریزیم، و بایک وسیله باریک می تونه سیخ گوجه کبابی باشه یا هر چیزی که بشه خمیرو ظریف پیچید.

بعد از یک طرف شروع به پیچیدن می‌کنیم از دو طرف خمیر رو به سمت داخل جمع می‌کنیم، سیخ فلزی رو آهسته خارج می‌کنیم.

نکنه- می تونید یک ردیف رشته کادایف هم بریزید و بعد بیچیید) و با یک کارد تیز برش می زینم. یک طرف مناسب که گرم‌تر و درون خودش خوب حفظ می‌حلا با کره چرب می‌کنیم.

باقلواها رو توش با نظم می‌چینیم و در آخر سطحشون رو با کره رومال می‌کنیم ودرون فر که ازقبیل ۱۷۵دمای ۱درجه

گرم کردیم به مدت ۲۰دقیقه قرار می‌دیم تا پخته و سطحش طلائی بشه.

اگر طلائی نشده بود کمی شعله گریل روشن کنید. توی این زمان شربتشو آماده می‌کنیم. ترکیب آب وشکر رو مجدد هم کنار می‌یم روی حرارت ملایم میذاریم، می‌پیمیم‌دوشم‌ته‌نشین شده.ظرف‌رولیه یک طرف مناسب دیگه قرار می‌دیم و یوش بوش کره‌روز دوغ جدا می‌کنیم تاجایی که دوغ کف ظرف‌بمونه‌وروغن‌مابع‌معمولی‌روهش اضافه سطحش می‌ریزیم.

پیتزا خونگی

مواد لازم برای خمیر:

آرد همه کاره۳اونیم
پیماهه خمیر مایه۲اونیم
قاشق چای‌خوری نمک۲قاشق چای‌خوری
شکر ق.چ
آب ولرم ۱۱ و ۳/۱پیماهه

روغن زیتون ۲قاشق غذاخوری

مواد لازم برای سس پیتزا:

پوره گوجه‌فرنگی۱لیوان
رب گوجه ۲قاشق غذا خوری
پر پوره ۲عدد
سیر پیاز داغ ۱قاشق غذا خوری
نمک و زردچوبه

مواد لازم برای سطح پیتزا:

قارچ اسلایس شده به مقدار لازم
گوشت چرخ کرده ۳۰۰گرم
پنیر پیتزا ۵۰۰گرم
نمک و فلفل مقداری
روغن زیتون کمی
فلفل دلمه‌رنگی مقداری

طرز تهیه:

اول از هرچیز باید خمیر رو درست کنیم، توی یک ظرف مناسب آرد که از قبل الک کردیم می‌ریزیم، شکر و بعد خمیر مایه رو روی سطح آرد می‌پاشیم، با فاصله نمک رو می‌ریزم با میکسر و با یک کفگیر چوبی باهم ترکیب می‌کنیم. حالا آب را یوش یوش اضافه می‌کنیم.

میکسر باید همچنان با دور متوسط روشن باشه تاجایی که خمیر جمع بشه- اگر با کفگیر می‌زنید یا با دست مخلوط می‌کنید هم یوش یوش آب اضافه کنید. وقتی خمیر جمع شد، روغن زیتون رو بهش اضافه می‌کنیم. مجدداً

روغن می‌زنیم تا جایی که خمیر به لطافت کافی برسه. می‌زاریم توی یک ظرف در بسته تا جحمش دوبرابر بشه. حدود ۲ساعت طول می‌کشه. وقتی خمیر در حال استراحت هست، می‌ریزم سراغ درست کردن مود گوشتی. در تابه پیاز داغ می‌گیریم و بعد گوشت چرخ کرده اضافه می‌کنیم. ادویه و زردچوبه و فلفل سیاه اضافه می‌کنیم. وقتی پخته و سرخ شد زرشو خاموش می‌کنیم و

داروهای که منجر به سردمزاجی همسران می شوند
دکتر محمد علمبرادی دکتری داروسازی در ماهنامه ندیای سلامت نوشت: تمایلات جنسی افراد به صورت ثابت نیست

جنسی شما نقش داشته باشد.

شیمی درمانی ممکن است سطح تستوسترون مردان و به نوبه خود میل جنسی را در طول دوره درمان کاهش دهد. شیمی درمانی همچنین می تواند سطح استروژن را کاهش دهد و باعث نارسایی اولیه تخمدان در زنان شود، یعنی زمانی که تخمدان ها قبل از ۴۰ سالگی فعالیت جنسی خود را ادامه نمی دهند. یکی از علائم این نارسایی کاهش میل جنسی است.
هورمون درمانی در مردان، به دلیل کاهش سطح تستوسترون و در زنان، به این دلیل که هورمون هایی که در میل جنسی نقش دارند مسدود می شوند، باعث کاهش میل جنسی می شود.داروهای که برای درمان دردهای مرتبط با درمان سرطان استفاده می شوند و همچنین داروهای که بر اعصاب و عروق خونی تأثیر می گذارند نیز ممکن است بر میل جنسی تأثیر بگذارند.

داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول
داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول
داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول
داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول
داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول
داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول
داروهای ضد درماتن در مردان، به دلیل کاهش سطح قرض هسای HD و LD، تری فازیک، مدروکسی پروژسترون، پروموکرتیپتین، مودا اسپریم کش حاوی تاوکسینول

داروهای دیابت

دیابت با اثر کاهنده آن بر تستوسترون، خود می تواند منجر به کاهش میل جنسی شود.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ روی ۸۰ شرکت‌کننده نشان داد که در بین مردان مبتلا به دیابت نوع ۱، مصرف متفورمین به مدت سه ماه باعث کاهش سطح تستوسترون آنها شده است. مطالعه دیگری نیز با تنها ۶۴ شرکت‌کننده نشان داد که متفورمین منجر به کاهش قابل توجه سطح تستوسترون و میل جنسی می‌شود.



ضدافسردگی
ها، فلوکستین، سرتراپین، پاروکستین، ترازدون، نورتریپتیلین، آمی تریپتیلین، کلومیپرامین، دسیپرامین، ایپمی پرامین، دوکسپین

خواب‌‌آورها و ضداضطراب‌ها و آرامبخش‌ها:
کلونازپام، دنازپام، اگزازپام، لورازپام، فلورازپام، نیترازپام، کلردیازپوکساید

۲- داروهای قلبی – عروقی
داروهای موثر بر فشار خون: استنترس‌ها، خشکتی، تریس، داروفا، هسیرات هورمونی و بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری تغذیه‌ای دیابت و.

۳- داروهای که اثرات متقابل با هورمون‌های مردانه ایجاد می‌کنند (آنتی‌آندروژن‌ها):
فیناستراید، کتوکازول، اسپیرونولاکتون

۴- داروهای مورد استفاده در ریفلاکس، سوزش سرد دل، ضاسیدها و مشکلات دستگاه گوارش:

۵- داروهای مورد استفاده در درمان اختلالات پروستات و مهارکننده های گیرنده الفا آدرنژیک، پروپیل، آلپراپریل، پروپرانولول، اتولوس، متوپرولول؛ آندودول، هیدروکلرتیازید، دیلتیازم، نیدپدین، امودارون

۶- داروهای که اثرات متقابل با هورمون‌های مردانه ایجاد می‌کنند (آنتی‌آندروژن‌ها):
فیناستراید، کتوکازول، اسپیرونولاکتون

۷- داروهای کاهش‌دهنده کلسترول و استاتین‌ها و داروهای موثر بر چربی خون:

۸- داروهای ضد ایزلد:

۱- داروهای مورد استفاده در درمان مشکلات اعصاب و روانپریشکی و آنتی‌سایکوتیک‌ها؛
شامل دسته های دارویی:

۲- داروهای مورد استفاده در درمان مشکلات اعصاب و روانپریشکی و آنتی‌سایکوتیک‌ها؛ شامل دسته های دارویی:
سیگار، الکل، مورفین، کدئین، هیدروکدون، آکسی کدون، ماری جوانا، هرویین، کوکائین

داروهای که سبب اختلالات جنسی در زنان می شوند

گروه دوم شامل داروهای است که باعث اختلالات جنسی در زنان و کاهش تمایلات آنها می گردند.

عملکرد و میزان تعادل جنسی زنان با مسائل مربوط به سلامت جسمانی و روانی، عدم وجود اختلالات هورمونی و مشکلات زنانه ارتباط قوی تری دارد. برخی از داروهای مورد استفاده در زنان باعث کاهش لذت جنسی و به طبع آن سردمزاجی می‌شوند که این اثر را از طریق اختلال لغزنده ساری واژن در خانم‌ها و ایجاد درد هنگام نزدیکی ایجاد می‌کنند و عبارتند از:

۱- داروهایی که باعث کاهش ترشحات و خشکی مخاطات می‌شوند و دارای خاصیت آنتی‌کولینرژیک هستند:

ضدافسردگی‌ها:
فلوکستین، سرتراپین، پاروکستین، ترازدون، نورتریپتیلین، آمی تریپتیلین، کلومیپرامین، دسیپرامین، ایپمی پرامین، دوکسپین

۲- داروهای مجاری ادراری و ضداسیاسم‌ها؛

آکسی بوتینین، ولترودین

۳- آنتی هیستامین‌ها:

دیفن‌هیدرامین، کلرفنیرامین، کلماستین، برومتازین، هیدروکسی‌زین، استیمیزول، میزولاستین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین، کتوتیفن،

۴- داروهای مورد استفاده در درمان نازایی و سرطان پستان تاموکسیفن

درمان اختلالات جنسی
درمان اختلالات جنسی و سردمزاجی با استفاده از داروهای سنتتیک، گیاهی و مکمل های غذایی، توصیه های طب سنتی و تغذیه ای صورت می گیرد.

داروهای گیاهی و صنایعی ساخته شده تا حدودی در رفع اختلالات جنسی می توانند موثر باشند ولی مسئله مهم در

داروهای گیاهی که باعث کاهش ترشحات و خشکی مخاطات می‌شوند و دارای خاصیت آنتی‌کولینرژیک هستند:

ضدافسردگی‌ها:
فلوکستین، سرتراپین، پاروکستین، ترازدون، نورتریپتیلین، آمی تریپتیلین، کلومیپرامین، دسیپرامین، ایپمی پرامین، دوکسپین

۲- داروهای مجاری ادراری و ضداسیاسم‌ها؛

آکسی بوتینین، ولترودین

۳- آنتی هیستامین‌ها:

دیفن‌هیدرامین، کلرفنیرامین، کلماستین، برومتازین، هیدروکسی‌زین، استیمیزول، میزولاستین، لوراتادین، ستیریزین، فکسوفنادین، کتوتیفن،

۴- داروهای مورد استفاده در درمان نازایی و سرطان پستان تاموکسیفن

درمان اختلالات جنسی
درمان اختلالات جنسی و سردمزاجی با استفاده از داروهای سنتتیک، گیاهی و مکمل های غذایی، توصیه های طب سنتی و تغذیه ای صورت می گیرد.

داروهای گیاهی و صنایعی ساخته شده تا حدودی در رفع اختلالات جنسی می توانند موثر باشند ولی مسئله مهم در

همیشه احساس خستگی می‌کنید؟

این کارها را باید انجام دهید



احساس خستگی دائمی می‌تواند تأثیر منفی بر همه چیز در زندگی شما داشته باشد. اگر از آن رنج می‌برید، در اینجا کاری است که باید انجام دهید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ارث احساس خستگی یکی از مشکلات اصلی زندگی شماسـت، این می‌تواند بر روابط تجاری، اجتماعی و حتی روحه شما تأثیر بگذارد. خستگی مزمن می‌تواند به دلایل زیادی ایجاد شود، اما چه‌راهی را جمع‌آوری کرده‌ایم که می‌توانید برای مبارزه با آن انجام دهید.

استرس، نداشتن خواب کافی، الکل و قهوه می‌تواند بر احساس خستگی شما تأثیر بگذارد. اگر از خستگی رنج می‌برید، ممکن است یک بیماری زمینه‌ای داشته باشید. برای درک بیشتر با پزشک خود مشورت کنید. اگر اینطور نیست، نکات ما را امتحان کنید

حرکت هوشمندانه:
زمانی که احساس خستگی می‌کنید، ورزش ممکن است کمترین چیزی باشد که در ذهن شما وجود دارد، اما در واقع مفید است.

ممکن است به نظر برسد که ورزش دورترین مساله از افکار شماست. با این حال، ورزش مداوم در واقع به شما کمک می‌کند تا مدت‌ها در طول زمان کمتر احساس خستگی کنید و انرژی بیشتری به شما می‌دهد. شما می‌توانید تنها پس از یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای انرژی بیشتری احساس کنید و اگر به طور مکرر ورزش کنید، مزایای آن افزایش می‌یابد.

کاهش وزن:
اگر اضافه وزن دارید، ممکن است بدن شما برای حمل آن مشکل داشته باشد، بنابراین یک رژیم غذایی سالم داشته باشید و ورزش کنید تا بدنتان با خستگی مقابله کند.

کاهش استرس:
این یکی از سخت‌ترین کارهاست، اما بسیار مهم است. سعی کنید استرس را در زندگی خود کاهش دهید یا سعی کنید کاری را انجام دهید که شما را خوشحال می‌کند تا حالت بهتری به دست آورید.

خواص شگفت انگیز صابون‌های گیاهی



خواص صابون‌های گیاهی عمومیت ندارد. مهم‌ترین این‌که نباید انتظار درمان از آن‌ها داشته باشید و در صورت مشکل پوستی، قبل از هرچیز با پزشک مشورت کنید. ضمن این‌که از استعمال صابون‌هایی که مجوزهای بهداشتی ندارند، خودداری کنید.

صابون گیاهی زردچوبه: روشن‌کننده پوست، ضد لک طبیعی، جلوگیری از خشکی پوست، کاهش جوش‌های زیرپوستی، کاهش التهاب، پاک‌سازی پوست، رفع جای جوش صابون گیاهی بابونه: ضدعفونی‌کننده، روشن‌کننده پوست، ضد لک گیاهی، کاهش‌جوش‌های زیرپوستی، التیام‌دهنده التهابات پوستی

صابون صورت بادام: روشن‌کننده پوست، درمان خشکی پوست، سترش‌ار از مواد معدنی، تقویت پوست و ضدحساسیت صابون گیاهی سدر: روشن‌کننده پوست، ضدآچ، ضدشوره سر، ضدعفونی‌کننده قوی، نرم‌کننده و تقویت‌کننده صابون گل‌خمی: مخصوص پوست‌های خشک و حساس، روشن‌کننده پوست، ضد حساسیت پوستی، ضد خارش صابون زیتون: درمان آفتاب‌سوختگی، ضد لک صورت، نرم‌کننده عالی پوست، افزایش لطافت و نرمی مو، تقویت‌کننده پوست و مو

صابون جوانه گندم: مخصوص پوست‌های چرب، رفع چربی اضافه پوست، روشن‌کننده پوست، رفع جوش و آکنه، تأمین ویتامین‌های مورد نیاز پوست، افزایش انعطاف پذیری و قابلیت ارتجاعی پوست

صابون گیاهی آلوئه‌اره: مخصوص پوست‌های خشک و حساس، روشن‌کننده پوست، ضد حساسیت، ترمیم‌کننده پوست

نکات مهم:
خواص صابون‌های گیاهی عمومیت ندارد. مهم‌ترین این‌که نباید انتظار درمان از آن‌ها داشته باشید و در صورت مشکل پوستی، قبل از هرچیز با پزشک مشورت کنید. ضمن این‌که از استعمال صابون‌هایی که مجوزهای بهداشتی ندارند، خودداری کنید.

قندخون خود را پایین بیندازید

پوی آقابار کارشناس علوم اجتماعی و مشاور در گیاهان دارویی	<div><div> </div><div><div></div></div></div>
<div><div> </div><div><div></div></div></div>	

کنترل مصرف وعده‌های کربوهیدرات

بدن کربوهیدرات‌ها را به قندهایی مانند گلوکز تجزیه می‌کند، سپس انسولین به بدن کمک می‌کند تا از این انرژی برای بکارگیری و ذخیره استفاده کند.خوردن بیش از حد کربوهیدرات می‌تواند مانع این روند شده و باعث افزایش سطح قند خون شود. کنترل وعده غذایی بهترین‌راه برای کنترل مصرف کربوهیدرات و در نتیجه کاهش سطح قند خون است.

تغذیه درست و مناسب

مواد غذایی دارای شاخص گلوکز پایین می‌توانند به کاهش سطح قند خون کمک کنند و مصرف این مواد در کنار مصرف کربوهیدرات کنترل شده ضروری است.مواد خوراکی با شاخص گلوکز پایین تا متوسط عبارتند از بلغور، جو، ماست، جو دوسر، لوبیا، عدس، حبوبات، ماکارونی گندم و سبزیجات غیر نشاسته‌ای.

سر که سیب

سرکه سیب یک ماده معجزه آسا است که دارای خواص مفیدی برای سلامتی است. کمک به کنترل سطح قند خون یکی از این موارد است، زیرا این سرکه به کاهش سطح قند خون ناشتا کمک کرده و در نتیجه حساسیت به انسولین بهبود می‌یابد. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را با یک لیوان آب مخلوط کرده و قبل از صرف غذا بنوشید تا بهترین تاثیر را داشته باشید.

دیابت دارید؟ این چهار ماده خوراکی را بخورید

وقتی بدن به اندازه کافی توانایی تولید انسولین نداشته باشد یا نتواند از انسولین موجود در بدن به‌درستی استفاده کند، فرد به دیابت مبتلا می‌شود. قند بالای خون موجب بیماری‌های مختلف از خستگی مفرط گرفته تا بیماری‌های قلبی می‌شود. رژیم غذایی مناسب برای متعادل نگهداشتن قند خون در سطح متعادل ضروری است.
با روش‌های مختلف از جمله، دارو، ورزش، سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب می‌توان دیابت را کنترل و حتی درمان کرد.
این چند ماده غذایی برای افراد دیابتی عالی هستند.

گندم کامل

بیشتر انواع نان‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند و به‌سرعت قند خون را افزایش می‌دهند.

در نتیجه اگر به دیابت مبتلا هستید، نباید از این نوع نان‌ها مصرف کنید.

اما شاخص گلوکز (گلیسمی) گندم کامل کم و از ۱۰۰ در حد ۵۵ است. زیرا این نوع گندم کمتر فرآوری شده است.

هنگام فرآوری گندم و غلات پوسته‌های بیرونی فیبری دانه‌های آنها برداشته می‌شود. فیبر از سرعت هضم می‌کاهد و مقدار قند خون را تثبیت می‌کند.

بیشتر میوه‌ها

بیشتر میوه‌ها به جز آناناس و انواع خربزه و هندوانه، شاخص گلیسمی ۵۵ یا کمتر دارند. از آنجایی‌که میوه‌ها حاوی مقدار بسیار زیادی آب و فیبر هستند می‌توانند قند طبیعی‌شان به نام فروکتوز را در حد متعادل نگهدارند. البته میوه‌های خیلی رسیده و آمیوه برای افراد مبتلا

به دیابت مضر هستند. زیرا شاخص گلیسمی میوه‌های بسیار رسیده زیاد است و فیبر و دانه‌های میوه‌ها هنگام آنگیری دور ریخته می‌شوند و فقط آب و قند آن باقی می‌ماند. در بررسی‌ها مشخص شده افرادی که به اندازه کافی میوه، به‌ویژه زغال اخته آبی، سیب و انگور مصرف می‌کنند در خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند.

سیب‌زمینی شیرین

سیب‌زمینی معمولی شاخص گلیسمی بالایی دارد اما این شاخص در سیب‌زمینی‌های شیرین کم است و در عین حال این ماده خوراکی بسیار مغذی است. بررسی‌ها نشان داده که فیبر گوشت سیب‌زمینی شیرین بسیار بیشتر از پوست آن است. مصرف این نوع سیب‌زمینی از برخی علائم دیابت می‌کاهد و قند خون را تثبیت می‌کند.

جوی دوسر و سیوس جوی دوسر

شاخص گلیسمی جوی دوسر و سیوس آن کمتر از ۵۵ است و از قند خون می‌کاهد. در ضمن جوی دوسر حاوی بی-گلوکان (B-glucan) است و از مقدار قند و واکنش به انسولین پس از مصرف غذا کم کرده و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد. همچنین جوی دوسر به حفظ

کنترل قند خون کمک می‌کند و از چربی خون می‌کاهد.البته برخی پزشکان به افراد دیابتی توصیه می‌کنند جوی دوسر به مقدار کم مصرف کنند، زیرا هر فنجان جوی دوسر ۲۸گرم کربوهیدرات دارد.

از دیگر مواد خوراکی که برای افراد دیابتی مناسب هستند می‌توان به انواع دانه‌ها، حبوبات، سنبلر، ماست و ماهی آب‌های سرد اشاره کرد. ماهی‌های آب سرد بهتر از هر نوع گوشتی می‌توانند از دیابت پیشگیری کرده یا آن را کنترل کنند.

متعادل کردن کالری‌ها

<div><div> </div><div><div></div></div></div>	<div><div> </div><div><div></div></div></div>
<div><div> </div><div><div></div></div></div>	<div><div> </div><div><div></div></div></div>

الگوی فرزندآوری برای تولد فرزند سوم و چهارم افزایش یافته است

سرپرست مرکز جولی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، درسام و آموزش پزشکی اعلام کرد: الگوی باروری در کشور به سمت فرزندآوری بیشتر تغییر کرده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر صابر جباری در «شست توچیپه اجرائی برنامه‌های مرکز جولی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس» در هنل قلب تهران، گفت: تغییر الگوی باروری در کشور در حال رقم خوردن است، به این معنا که فرزندآوری از الگوی یک یا دو فرزندى در خانواده، برای تولد فرزند سوم به میزان ۲.۵ درصد و برای فرزند چهارم و بیشتر ۱.۵ درصد افزایش یافته است.وی افزود: در عین حال آخرین آمار جمعیتی کشور نشان می‌دهد همچنان موارد مولد افزایش نیافته است. زمان کم است و اگر تدبیر نکندیم در آینده مشکلات روزافزونی خواهیم داشت. مهم‌اکنون استان‌های نظیر تهران، گیلان، مازندران، البرز، سمنان، مرکزی به سمت سالخوردگی می‌روند.

رتبه‌بندی دانشگاه‌ها در اجرای برنامه‌های جولی جمعیت سرپرست مرکز جولی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اعلام این‌که دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در اجرای برنامه‌های جولی جمعیت رتبه بندی و دارای کارنامه خواهند شد، بیان داشت: در برنامه‌ای با حضور وزیر و معاونان وزارتخانه از رتبه‌های برتر و کارنامه‌های درخشان تقدیر به عمل خواهد آمد.

جباری خاطرنشان کرد: سال گذشته برای توجیه قانون جولی جمعیت نشست برگزار کردیم ولی خوشبختانه بسیاری از برنامه‌هایی که سال گذشته در این نشست عنوان شد، امروز عملیاتی و تبدیل به کارنامه شده است.

این‌کام تمام تکالیف اختصاصی وزارت بهداشت در جولی جمعیت و با بیان این‌که وزارت بهداشت تقریبا تمام تکالیف قانونی خود را درباره جولی جمعیت انجام داده است. گفت: البته برخی تکالیف عمومی از لحاظ تأمین اعتبار دچار چالش‌هایی است ولی تمام تکالیف اختصاصی ما در حوزه جولی جمعیت به انجام رسیده است.سرپرست مرکز جولی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت با اعلام این‌که دستورالعمل یکپارچه‌سازی زایمان طبیعی نهایی شده است، ابراز داشت: در موضوع ماده ۵۰ مکتف به کاهش سالانه ۵ درصد سزارین هستیم که در این زمینه دستورالعمل یکپارچه‌سازی زایمان طبیعی چندین تدوین شده و در مرحله نهایی است و به زودی به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ خواهد شد.کتر جباری اضافه کرد: در موضوع ماده ۲۲ نیز دستورالعمل درمان ناباروری نهایی شده و امکان نشان دار شدن زایمان زوج‌های نابارور فراهم می‌شود. همچنین در برنامه پیشگیری و مهار سقط خودبخودی نیز دستورالعمل لازم تدوین شده است.وی با اشاره به در پیش بودن هفته ملی جمعیت گفت: در نشست امروز درباره مطالبات اجرائی زیادی که در دستورالعمل‌های ابلاخی به دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور وجود دارد، بحث و تبادل نظر خواهیم کرد.سرپرست مرکز جولی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در پایان در خصوص ساختار جدید وزارت بهداشت در زمینه جولی جمعیت، گفت: پس از تغییر ساختار دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس به مرکز جولی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس به تناسب افزایش حجم فعالیت‌های این مرکز، یک معاون با عنوان «معاون جولی جمعیت» و یک معاون نیز با عنوان «معاون سلامت خانواده» در این مرکز ایجاد و معاونان مذکور منصوب شدند.



تأثیر والدین در حل تعارضات نوجوانی

برای حل این تعارض چه کاری می‌توان انجام داد؟

در این مرحله نوع جامعه، خانواده و پدر و مادر بسیار اهمیت دارد. نوجوان را باید به انتخاب می‌کنند. اگر ویژگی منسقیم‌به حد زیاد را به منضمی برای هدایت این نسل از جامعه وجود ندارد. اولین کاری که والدین باید انجام دهند این است که با فرزندشان تعامل سازنده داشته باشند. آن‌ها باید به نوجوانشان اجازه دهند تا آن چیزی را که به آن فکر می‌کنند تجربه کنند. اما باید در کنارش حضور داشته باشند و مشکلات و خطاهای نوجوان را با آرامی و با لحن خوب و سازنده به او گوش زد کنند. برای مثال اگر فرزندشان تمایل دارد که بدن خود را خالکوبی کند یا او صحبت کنند، اما تاکید می‌کنم که این راهنمایی خیلی آرام و مسالمت‌آمیز باشد. اگر با لحن تند و حالت امر و نهی یا نوجوان صحبت شود ممکن است نتیجه عکس دهد و نوجوان از سر لجبازی به صورت یواشکی آن فکر خود را عملی کند و به خودش آسیب برساند.

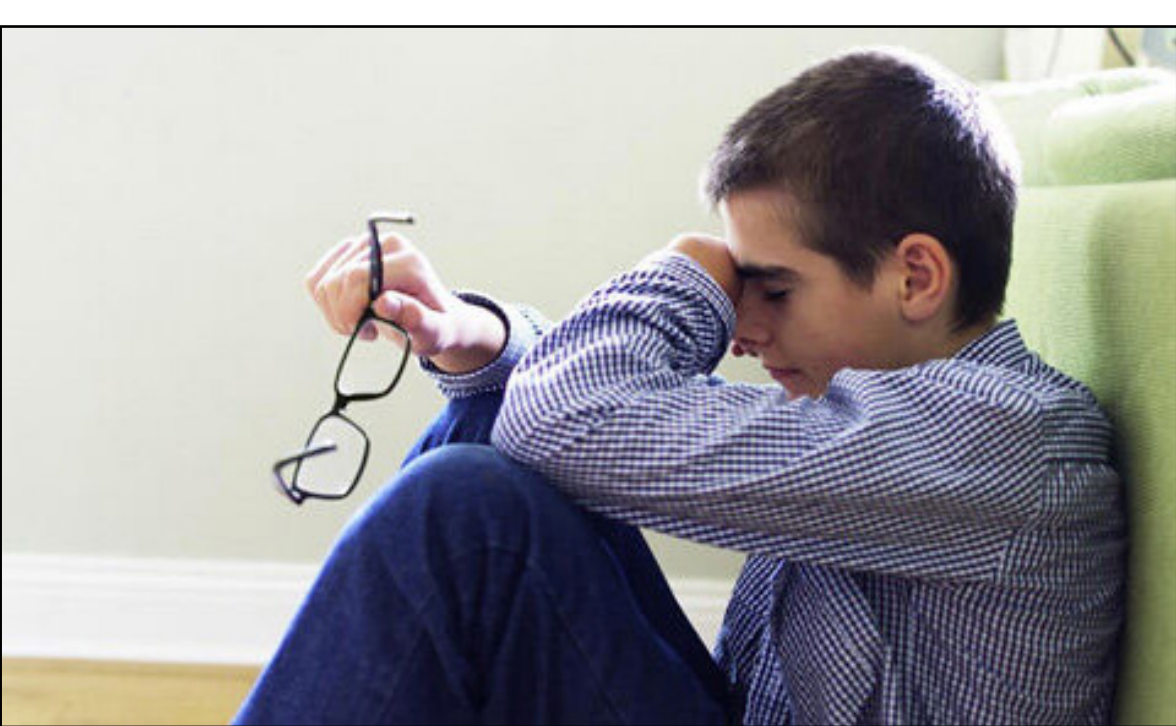
دومین کاری که خانواده باید انجام دهند این است که یک فضای امنی برای نوجوان خود مهیا کنند. نوجوان در کنار خانواده‌اش احساس امنیت کند. متأسفانه بسیاری از نوجوانان و جوانان محیط بیشتر می‌روند و دوستانشان را از خانواده امن تر می‌دانند و دچار مشکلات و آسیب‌هایی همچون اعتیاد می‌شوند. خانواده‌ها باید اجازه دهند فرزندان تا جایی که آسیب نبیند تجربه کنند. اگر او چیزی را که در ذهن خود فکر می‌کند تجربه کند دچار تردید می‌شود. او زمانی که علائق خود را تجربه می‌کند به خودش می‌گوید آیا این راهی که من در پیش گرفتم درست است یا غلط؟

عواقب نادیده گرفتن نوجوان چیست؟

عواقب نادیده گرفتن نوجوان توسط والدین چیست؟

کاری که عموماً بزرگ‌ترها انجام می‌دهند نادیده گرفتن و سرکوب نیاز نوجوانان است. نوجوان به علت تغییراتی که در درونشان اتفاق می‌افتد به خودی خود مستعد طغیان و آسیب هستند و نادیده گرفتن، آن‌ها را تبدیل به یک نسل معیان‌گر می‌کند. همانطور که قبلاً گفتیم دیده شدن نیاز این نسل است. باید آن‌ها را درک کنیم، ببینیم و راهنمایی کنیم. باید با نوجوانان در زمان کودکی، فرزندشان را بدلیسته خود نکنند. آن‌ها باید به گونه‌ای با فرزندشان رفتار کنند که راهنمای اصلی نوجوان باشند. اما عموماً والدین در زمان بحران (سن ۱۲-۱۳ سالگی) به فکر می‌افتند و دنبال راهکار هستند ولی باز هم دیر نیست و هروقت ما‌هی را از آب بگیریم تازه است. به فکر ما‌هی در زمان بحران ما با وقت و رفتار درست می‌توان از بسیاری از اشتباهات نوجوان جلوگیری کرد.

سه ویژگی بارز در نوجوانان / این نسل چگونه فکر می کنند؟



یک پژوهشگر مسائل نوجوانان درباره فکر طرز این نسل گفت: دیده شدن نیاز این نسل است باید آن‌ها را درک کنیم، ببینیم و راهنمای درستی بپراشان باشیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس؛ خلق‌وجو و جسم انسان از ابتدای تولد تا آخرین لحظه‌های زندگی بر اثر عوامل بسیاری از جمله عوامل فیزی، محیطی، شناختی و تجاری که در طول عمر خود کسب می‌کند در حال تغییر است. نوزادی که تازه متولد می‌شود تا زمانی که از آب و گل درآید هرروز کارهای جدیدی انجام و عکس‌العمل‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهد. باید گفت این تنها مختص کودکان نیست انسان‌ها در تمام طول زندگی شاهد تغییر و تحولاتی در درون و ظاهرشان هستند اما چون رشد کرده‌اند و فکر می‌کنند که دیگر تغییر نمی‌کنند متوجه تغییراتشان نمی‌شوند؛ اما در بعضی از مقاطع زندگی این تغییرات بسیار مشهود و ملموس است.

دوره نوجوانی یکی از دوران‌های مهمی است که در آن شخصیت انسان شکل می‌گیرد، برای بررسی خلق و خو و نوع تفکر در دوره نوجوانی و چگونگی رفتار والدین بر نوجوانشان با دکت‌ر «آزاده سهرابی، روان‌شناس و پژوهشگر » به گفتگو نشستیم.

درباره ویژگی‌های رشدی و شخصیتی در نوجوانان توضیح می‌دهید؟

در ابتدا باید بگویم که برخی از ویژگی‌های رشدی و شخصیتی در بین نوجوانان،

جهان شمول است. نظریه پردازانی که به بررسی ویژگی‌های افراد از دوره کودکی تا

نوجوانی، جوانی و یا حتی میان‌سالی می‌پردازند به برخی از ویژگی‌های جهانی و انسانی مشترکی می‌رسند که اکثر افراد در آن نسل، آن رفتارها را انجام می‌دهند و طبق آن ویژگی‌ها، آن‌ها را نام‌گذاری می‌کنند. نسل‌های X، Y، Z، و آلفا به همین شکل نام‌گذاری شده‌اند.

آن‌کمون نوجوانان ما در گروه نسل زد قرار دارند. آن‌ها بچه‌های اینترنت و فضای مجازی هستند و بیشتر ارتباطات مجازی را تجربه کرده‌اند و خیلی در ارتباطات واقعی نیستند.

ویژگی‌های نسلی در یک کشور، قاره یا حتی جهان تأثیر گذار است. به عنوان مثال وقوع جنگ جهانی اول و دوم که آغاز یک نگرش و سبک

زندگی در میان کشورهای جهان بود.

چرا نظریه پردازان بیشتر بر اساس ویژگی‌های رفتاری و خصوصیات اخلاقی نوجوانان نسل‌ها را دسته‌بندی می‌کنند؟

زیر نوجوانی آغاز هویت یابی و شکل‌گیری شخصیت یک فرد و یک نسل است. با بررسی ویژگی‌های نوجوانان می‌توان آینده یک کشور و جهان را پیش‌بینی کرد.

سه ویژگی بارز در نوجوانان

نوجوان چگونه فکر می‌کنند؟

همانطور که گفتیم بچه‌های نسل زد بچه‌های اینترنت هستند. یکی از کارهایی که فضای مجازی انجام می‌دهد این است که فاز توهم را در نوجوانان بیشتر می‌کند. نوجوانان دارای سه ویژگی بارز هستند از جمله اینکه آن‌ها دارای تماشگران خیالی هستند؛ دارای افسانه شخصی‌اند و همچنین بیش از گروه‌های سنی دیگر در معرض افسردگی قرار دارند.

این ویژگی‌ها چطور بروز می‌کنند؟

داشتن تماشگران خیالی یعنی اینکه نوجوانان فکر می‌کنند که مرکز عالم هستند و همه آن‌ها را تماشا می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند زمانی که به بیرون از خانه می‌روند و یا در جمعی حاضر می‌شوند همه روی آن‌ها زوم کرده و آن‌ها را تماشا می‌کنند. یکی از علت‌هایی که باعث می‌شود نوجوانان به سمت لباس‌ها و ظاهرهای عجیب و غریب و متفاوت از فرهنگ جامعه بروند همین است. یک نوجوان چون فکر می‌کند که همه به او توجه می‌کنند تصمیم به زدن توتور بدنش و یا مدل موهایی خاص می‌رود. حتی آن‌ها دوست دارند ظاهر متفاوتی از هم نسل خود داشته باشند چون می‌خواهند متفاوت تر از دوستانشان به نظر برسند.نوجوان‌ها علاقه شدیدی به جلب توجه دیگران دارند. در دوره کرونا این ویژگی نوجوانان بسیار مشهود بود و این نسل آمار کمترین استفاده از ماسک را داشتند. چون فکر می‌کردند اگر از ماسک استفاده کنند ظاهرشان خراب می‌شود.

لیست داروهایی که تمایلات جنسی را از بین میبرد

ادامه از صفحه ۵
در اینجا چند روش برای ارزیابی و درمان میل جنسی پایین آورده شده است:

بررسی سطوح هورمونی تستوسترون به مردان و زنان کمک می کند تا بخواهند رابطه جنسی داشته باشند، بنابراین وقتی سطح تستوسترون کاهش می یابد، میل جنسی نیز کاهش می یابد و کاهش تدریجی سطح تستوسترون با افزایش سن طبیعی است.

آزمایش خون می تواند نشان دهد که آیا سطح تستوسترون شما پایین است و آیا به هورمون درمانی به عنوان مکمل نیاز دارید یا خیر. محدوده طبیعی تستوسترون برای مردان ۳۰۰ تا ۱۲۰۰ نانوگرم در دسی لیتر است، اگرچه آزمایشگاه های مختلف ممکن است محدوده کمی متفاوت را به عنوان حد نرمال در نظر بگیرند. برای زنان، سطح تستوسترون ۳۰ تا ۹۵ نانوگرم در دسی لیتر به طور معمول نرمال در نظر گرفته می شود.

اگر پزشک به این نتیجه رسید که باید تستوسترون طبیعی خود را تکمیل کنید، در اینجا گزینه های درمانی برای هورمون درمانی وجود دارد:

برای مردان:
رابرت ای برانگان، متخصص اورولوژی در دانشکده پزشکی فاینبرگ در دانشگاه نورت وسترن در شیکاگو می گوید: «برای مردان ممکن است از زل یا گرم موضعی تستوسترون (Andro Gel, Testim) یا یک پچ سیستم ترانس درمان تستوسترون (Androderm) یک بار در روز برای تقلید از ترشح روزانه تستوسترون استفاده شود. گزینه دیگر تزریق تستوسترون سیپیونات است که بیماران می توانند یاد بگیرند که در خانه به خود تزریق کنند.»
جدیدترین محصول موجود یک پلت تستوسترون به نام Testopel است که توسط پزشک زیر پوست باسن تحت بی حسی موضعی قرار می گیرد. دکتر برانگان می گوید این دوز آزاد شده تستوسترون را طی سه تا شش ماه افزایش می دهد.
اشکال خوراکی تستوسترون هنوز در ایالات متحده موجود نیست، اما برخی در دست توسعه هستند.

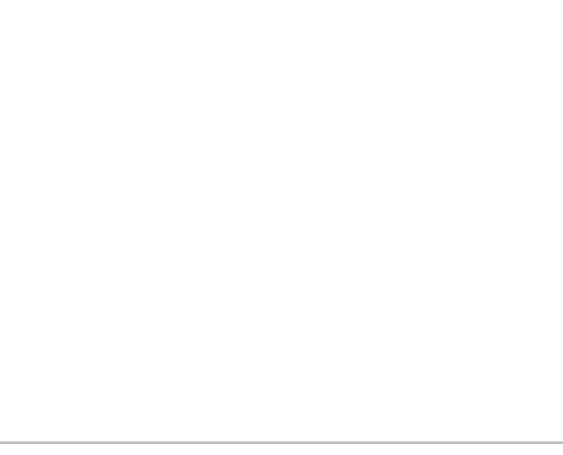
برای زنان:
لیندا بردلی، MD، نایب رئیس و متخصص زنان و زایمان در موسسه بهداشت زنان در کلینیک کلیوند در اوهایو می گوید:« سازمان غذا و داروی ایالات متحده مکمل های تستوسترون را به عنوان درمانی برای زنان با میل جنسی کم تأیید نکرده است، اما پزشکان گاهی اوقات این زل یا چسب را به عنوان یک روش غیرقانونی برای زنان تجویز می کنند. برای زنان دوز بسیار کمتری نسبت به مردان تجویز می شود. در زنان، تستوسترون می تواند باعث آکنه ، رشد مو در بالای لب و سینه، صدام پم تر، افزایش وزن، طاسی یا الگوی مردانه، افزایش سطح کلسترول و افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه شود. قبل از شروع مصرف، بسیار مهم است که خطرات احتمالی را با پزشک خود بسنجید.»

ایجاد تغییرات در داروهای تجویزی اگر سطح تستوسترون شما نرمال است، قدم بعدی بررسی داروهای است که مصرف می کنید. برانگان می گوید که داروهای ضد افسردگی، به ویژه مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین یا SSRI ها، میل جنسی را کاهش می دهند، باعث ایجاد مشکلاتی در نوبط می شوند.

مگان فلیمنگ، دکتر، روانشناس بالینی، درمانگر جنسی معتر HCI (پلوتونین و سایرین) ممکن است کمک کند زیرا این داروی ضد افسردگی خاص، اثرات مثبت جنسی را نشان داده است. « در مطالعه اخیر بر روی ۲۲۴ مردی که پس از مصرف SSRI دچار اختلال عملکرد جنسی شدند، محققان دریافتند که پس از ۱۲ هفته درمانی که به بوپروپیون روی آوردند، بهبود قابل توجهی در عملکرد نوبط داشتند و در مقایسه با مردانی که دارونما مصرف کردند، بهبود تجربه جنسی را گزارش کردند.

محققان همچنین تأثیر بوپروپیون را بر روی زنان مطالعه کرده اند. در مطالعه‌ای روی ۲۲۲ زن با میل جنسی کم، زمانی که داروی تجویزی مصرف کردند، گزارش دادند که افکار و میل جنسی آنها پس از ۱۲ هفته بیش از دو برابر شده است.
ساز داروها مانند داروهای فشار خون نیز می توانند بر میل جنسی تأثیر منفی بگذارند. فلمینگ می گوید که پزشک شما می تواند دسته متفاوتی از داروها را امتحان کند یا دوز دارو را کاهش دهد و در صورت ایجاد مشکل، داروی دیگری را اضافه یا کم کند.

دریافت درمان برای سایر مشکلات سلامتی
مسئله بهداشتی مانند فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و آرتریت می تواند بر سلامت جنسی شما تأثیر بگذارد و منجر به کاهش میل جنسی شود، بنابراین درمان مناسب می تواند به بازپای میل جنسی شما کمک کند.
استرس، اضطراب و افسردگی نیز از بین کاهش دهنده های اصلی میل جنسی هستند. برانگان می گوید فروسدگی و عدم امیدوار بودن در شغل یا زندگی در یک اقتصاد ضعیف مستقیماً بر صمیمیت و میل جنسی تأثیر می گذارد. این به اسن دلیل اتفاق می افتد که استرس واکنش جنگ یا گریز را در بدن تحریک می کند که میل دهنده قرار بگماید هر دو صورت نیاز با یک مشاور همکاری کنید.»
در حالی که در دنبال درمان برای کاهش میل جنسی هستید، به طبعی از کیفیت زندگی و آزمایش‌شده میل جنسی را فراموش نکنید، بردلی پیشنهاد می کند که از شر عواملی که حواس پرتر را پرت می کنند نیز خلاص شوید، مانند زنگ تلفن همراه.



به گزارش خبرنگار علمی خبرگزاری تسنیم ایران در تولید علم در حوزه طب سنتی و گیاهان دارویی یک پله صعود کرده به رتبه چهارم دنیا رسید. چین، هند و آمریکا رتبه‌های اول تا سوم را در دنیا به خود اختصاص داده‌اند.

به گزارش خبرنگار علمی خبرگزاری تسنیم ایران در تولید علم در حوزه طب سنتی و گیاهان دارویی یک پله صعود کرد. به گفته مدیرکل طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، ایران به رتبه چهارم تولید علم در حوزه طب سنتی در جهان رسیده است.

دکتر «فقیسه حسینی‌کتا»

مدیرکل طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت گفت: در رابطه با استفاده از طب سنتی ایرانی و سایر طب‌های سنتی آن چیزی که راهبرد سازمان جهانی بهداشت است راهبرد «تلفیقی» است و با این نگاه در کشورهای مختلف از ظرفیت طب سنتی استفاده می‌شود. در کشور ما ایران نیز با پیشینه

غنی و قوی از یک مکتب درمانی با نام طب سنتی ایرانی یا طب ایرانی، همین رویکرد را در نظام سلامت پیگیری می‌کنیم که به‌صورت تلفیقی و کنار یکدیگر از ظرفیت‌های درمانی برای درمان و ارتقای سطح سلامت استفاده کنیم.

وی با اشاره به رابطه طب سنتی و کار‌آزمایی‌های بالینی گفت: مسیری که امروز در دانشکده‌های طب سنتی و در طول ۱۴ سال فعالیت این دانشکده‌ها طی می‌کنیم مسیری برای مستند به شواهد کردن آموزه‌های موجود در منابع طب سنتی است. بیشترین تأکید طب سنتی بر اصلاح سبک زندگی و مواردی برای پیشگیری از بیماری‌ها است و در عین حال آموزه‌هایی را برای کمک به درمان بیماری‌ها در منابع خود دارد. آن اتفاقی که در مسیر تحقیقات می‌افتد این است که آموزه‌هایی که در طب ایرانی وجود دارد از مسیر کار‌آزمایی‌های بالینی و روش‌های مورد نیاز آزموده شود و نتایج آن به اطلاع عموم برسد.

حسینی‌کتا ادامه داد: در زمان حاضر فقط با یک جست‌وجو در پایگاه‌های معتبر علمی، تعداد زیاد مقالاتی که به چاپ رسیده قابل مشاهده است. بیش از ۲۷۰۰ مقاله فقط در پایگاه «اسکوپوس» از طریق دانشکده‌های طب سنتی داریم. براساس یک مقاله‌ای در یک مجله معتبر علمی جهانی، رتبه ایران در سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۸ رتبه پنجم در تولید علم در حوزه طب سنتی و



ایران» رتبه چهارم دنیا را در تولید علم در حوزه «طب سنتی» کسب کرد

افتخاری دیگر

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور بالاترین موارد کودکان آزاری گزارش شده به اورژانس اجتماعی را «غفلت از کودک» و «سهل‌انگاری» دانست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا،محمدرضا حیدرزاری ضمن بررسی آمارهای ثبت شده از کودکان آزاری در سسال ۱۶ اظهار کرد: شیوع پاندمی ویروس کرونا موجب روند افزایشی در برخی آسیب‌های اجتماعی از جمله کودک‌آزاری و همسرآزاری شده است به طوری‌که این دو آسیب نسبت به سال‌های قبل افزایش یافته‌اند.

وی یکی از دلایل افزایش کودک‌آزاری و همسرآزاری را گسترش فعالیت اورژانس اجتماعی و خدمات بهزیستی و به دنبال آن افزایش آگاهی مردم نسبت به گزارش‌دهی دانست و به یکی دیگر از دلایل این افزایش آمارها اشاره کرد و گفت: شیوع پاندمی کرونا موجب شدت تا بسیاری از مشاغل از دست برود و برخی پدرها شغل‌شان را از دست بدهند؛ از همین رو حضور دائم برخی پدران در خانه، آمار خشونت خانگی و هم کودک‌آزاری را افزایش داده است. سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: در این میان باید به این مسئله نیز توجه شود زمانی که در مورد کودک‌آزاری صحبت می‌کنیم منظور همه انواع کودک‌آزاری است. یکی از مصادیق کودک‌آزاری، «غفلت» و «سهل‌انگاری» است؛ به عبارتی اگر والدین هردو شاغل هستند و هردو زمان مشخصی از روز کودک را به علت مشغله کاری تنها می‌گذارند و به او رسیدگی نمی‌کنند این موضوع نوعی کودک‌آزاری محسوب می‌شود. حال ممکن است کودک زمان طولانی را در خانه بی‌تابی کند و همسایگان پس از متوجه شدن با اورژانس اجتماعی تماس گرفته و گزارش دهند.

حیدرهایی با بیان اینکه تعداد زیادی از موارد کودک‌آزاری ثبت شده در اورژانس اجتماعی مربوط به غفلت از کودک و سهل‌انگاری است، یادآور شد: بالاترین موارد کودک‌آزاری شده به اورژانس اجتماعی مربوط به «غفلت» است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا براساس آمارهای ثبتی، موارد غفلت از کودکان نیز نسبت به سال‌های گذشته افزایش یافته است؟ اینطور توضیح داد: شاید به دلیل مسائل اقتصادی هر دو والد مشغول به فعالیت اقتصادی باشند و به همین دلیل مجبورند ساعات زیادی از روز در خانه نباشند و ناچاراً کودک مجبور به تنهایی است و به همین دلیل آمار افزایش یافته است.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور درخصوص راهکارهای کاهش آمار غفلت در جامعه نیز بیان کرد: از آنجایی که مهد کودک موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خواهد شد ضریب نفوذ استفاده از مهدهای کودک در بسیاری از کشورهای پیشرفته بیش از ۹۰ درصد گزارش شده است اما در کشور ما به دلیل برخی مسائل که شاید یکی از دلایل آن مسائل اقتصادی باشد، بسیاری از والدین برای کودک خود از مهدها استفاده نمی‌کنند و اغلب فرزندان را به بستگان می‌سپارند. اگر هم شخصی برای نگهداری او اورولوژیست در کشور داریم که توزیع همکاران در مناطق عادلانه نیست و این موضوع به مسائل اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد. وی، سطح ارائه خدمات درمانی در ایران را در منطقه قابل اینکه بر مالی زیادی را به بیسار تحمیل می‌کند، منجر به ایجاد فشار روانی می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کرده و تغذیه مناسبی داشته باشند.

«غفلت از کودک»:

بیشترین نوع کودک آزاری اعلامی به اورژانس اجتماعی

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور بالاترین موارد کودک‌آزاری گزارش شده به اورژانس اجتماعی را «غفلت از کودک» و «سهل‌انگاری» دانست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا،محمدرضا حیدرزاری ضمن بررسی آمارهای ثبت شده از کودکان آزاری در سسال ۱۴۰۱ اظهار کرد: شیوع پاندمی ویروس کرونا موجب روند افزایشی در برخی آسیب‌های اجتماعی از جمله کودک‌آزاری و همسرآزاری شده است به طوری‌که این دو آسیب نسبت به سال‌های قبل افزایش یافته‌اند.

وی یکی از دلایل افزایش کودک‌آزاری و همسرآزاری را گسترش فعالیت اورژانس اجتماعی و خدمات بهزیستی و به دنبال آن افزایش آگاهی مردم نسبت به گزارش‌دهی دانست و به یکی دیگر از دلایل این افزایش آمارها اشاره کرد و گفت: شیوع پاندمی کرونا موجب شدت تا بسیاری از مشاغل از دست برود و برخی پدرها شغل‌شان را از دست بدهند؛ از همین رو حضور دائم برخی پدران در خانه، آمار خشونت خانگی و هم کودک‌آزاری را افزایش داده است.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ادامه داد: در این میان باید به این مسئله نیز توجه شود زمانی که در مورد کودک‌آزاری صحبت می‌کنیم منظور همه انواع کودک‌آزاری است. یکی از مصادیق کودک‌آزاری، «غفلت» و «سهل‌انگاری» است؛

به عبارتی اگر والدین هردو شاغل هستند و هردو زمان مشخصی از روز کودک را به علت مشغله کاری تنها می‌گذارند و به او رسیدگی نمی‌کنند این موضوع نوعی کودک‌آزاری محسوب می‌شود. حال ممکن است کودک زمان طولانی را در خانه بی‌تابی کند و همسایگان پس از متوجه شدن با اورژانس اجتماعی تماس گرفته و گزارش دهند.

حیدرهایی با بیان اینکه تعداد زیادی از موارد کودک‌آزاری ثبت شده در اورژانس اجتماعی مربوط به غفلت از کودک و سهل‌انگاری است، یادآور شد: بالاترین موارد کودک‌آزاری شده به اورژانس اجتماعی مربوط به «غفلت» است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا براساس آمارهای ثبتی، موارد غفلت از کودکان نیز نسبت به سال‌های گذشته افزایش یافته است؟ اینطور توضیح داد: شاید به دلیل مسائل اقتصادی هر دو والد مشغول به فعالیت اقتصادی باشند و به همین دلیل مجبورند ساعات زیادی از روز در خانه نباشند و ناچاراً کودک مجبور به تنهایی است و به همین دلیل آمار افزایش یافته است.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور درخصوص راهکارهای کاهش آمار غفلت در جامعه نیز بیان کرد: از آنجایی که مهد کودک موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خواهد شد ضریب نفوذ استفاده از مهدهای کودک در بسیاری از کشورهای پیشرفته بیش از ۹۰ درصد گزارش شده است اما در کشور ما به دلیل برخی مسائل که شاید یکی از دلایل آن مسائل اقتصادی باشد، بسیاری از والدین برای کودک خود از مهدها استفاده نمی‌کنند و اغلب فرزندان را به بستگان می‌سپارند. اگر هم شخصی برای نگهداری او اورولوژیست در کشور داریم که توزیع همکاران در مناطق عادلانه نیست و این موضوع به مسائل اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد. وی، سطح ارائه خدمات درمانی در ایران را در منطقه قابل اینکه بر مالی زیادی را به بیسار تحمیل می‌کند، منجر به ایجاد فشار روانی می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کرده و تغذیه مناسبی داشته باشند.

از فسنجان همیشه گذشت

بدون گردو و سرماخورده ای که سپری کردید، حال بهتری خواهید داشت. همانطورکه گفته شد، یکی از خواص گردو این است که حاوی امگا ۳، ویتامین E، منیزیم و اسید فولیک است که تمام این مواد مغذی لازم برای سلامت قلب هستند. خوردن چند عددگردو در روز می‌تواند التهاب عروق قلب را کاهش داد و در نتیجه از بروز بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. گردو برای بهبود عملکرد رگ‌های خونی هم مفید است برای همین ریسک ایجاد پلاک در عروق را می‌کاهد. بنابراین از خواص گردو به بهبود عملکرد قلب اشاره کرد. همچنین

گردو به واسطه آلرژیک بودن در زمره احتیاط‌ها در دوران بارداری قرار داده شده است. لذا حتی اگر خودتان نیز به گردو حساسیت ندارید از خوردن آن در دوران بارداری و شیردهی خودداری کنید تا فرزند شما با مشکل مواجه نشود. برنج در میان ما ایرانی‌ها بیشتر به صورت سفید و بدون سبوس استفاده می‌شود و با این فرایند بسیاری از ارزش‌های تغذیه ای خود را از دست می دهد و تنها به یک منبع تولید شنیده اید، بررسی‌ها نشان داده است، خوردن ۱۵۰ گرم از این برنج حداقل ۸ درصد از نیاز روزانه افراد را به فیبر تأمین می‌کند که برنج سفید فاقد این اثر است. به علاوه، سبوسی که طی عمل آوری از برنج جدا می‌شود یکی از منابع ویتامین B1 و B3 بوده که مقدارش در برنج سفید به صفر می رسد. به این دلیل است که به افراد توصیه می‌شود تا به کمتر خوردن برنج عادت کنند و در طول روز حداقل یک وعده برنجی (ترجیحاً نهار) داشته باشند.

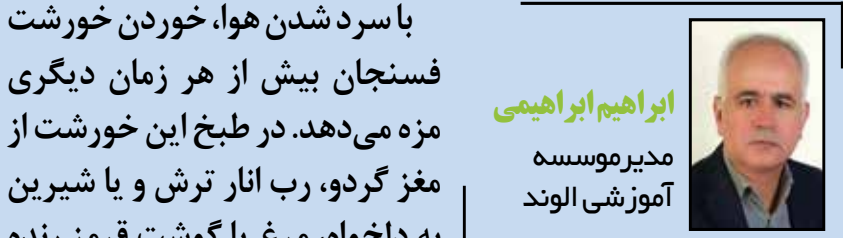
از نظر متخصصان تغذیه، انار میوه ای ارزشمند است اما به واقع می‌توان ارزش تغذیه آنرا به ریش نیز نیست داد؟ قطعاً خیر. زیرا اصول تهیه رب، حرارت فراوان و طولانی مدت است و می‌دانید که هر چه زمان حرارت دیدن بیشتر باشد ضایعات مواد مغذی بیشتر خواهد شد به طوری که دیگر از انواع ویتامین‌ها اثری باقی نخواهد ماند. به علاوه، مقدار مصرف در غذا به قدری است که نمی‌توان آنرا منبعی از مواد مغذی دانست اما می‌توان از آن به عنوان یک چاشنی و خوش طعم کننده غذا استفاده کرد. تنها نکته ای که ما به شما توصیه می‌کنیم آن است که از رب انار خانگی و یا انواع بیرونی که به روش تهیه شان از نظر رعایت نکات بهداشتی اطمینان دارید، استفاده کنید. به علاوه، برای نگهداری طولانی مدت آنرا در ظرفی شیشه ای و در دار ریخته و در یخچال بگذارید تا به این ترتیب از بروز انواع آلودگی‌ها بی چون‌کیک‌ها مصون بماند.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور درخصوص راهکارهای کاهش آمار غفلت از کودکان نیز بیان کرد: از آنجایی که مهد کودک موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خواهد شد ضریب نفوذ استفاده از مهدهای کودک در بسیاری از کشورهای پیشرفته بیش از ۹۰ درصد گزارش شده است اما در کشور ما به دلیل برخی مسائل که شاید یکی از دلایل آن مسائل اقتصادی باشد، بسیاری از والدین برای کودک خود از مهدها استفاده نمی‌کنند و اغلب فرزندان را به بستگان می‌سپارند. اگر هم شخصی برای نگهداری او اورولوژیست در کشور داریم که توزیع همکاران در مناطق عادلانه نیست و این موضوع به مسائل اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد. وی، سطح ارائه خدمات درمانی در ایران را در منطقه قابل اینکه بر مالی زیادی را به بیسار تحمیل می‌کند، منجر به ایجاد فشار روانی می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کرده و تغذیه مناسبی داشته باشند.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور درخصوص راهکارهای کاهش آمار غفلت از کودکان نیز بیان کرد: از آنجایی که مهد کودک موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خواهد شد ضریب نفوذ استفاده از مهدهای کودک در بسیاری از کشورهای پیشرفته بیش از ۹۰ درصد گزارش شده است اما در کشور ما به دلیل برخی مسائل که شاید یکی از دلایل آن مسائل اقتصادی باشد، بسیاری از والدین برای کودک خود از مهدها استفاده نمی‌کنند و اغلب فرزندان را به بستگان می‌سپارند. اگر هم شخصی برای نگهداری او اورولوژیست در کشور داریم که توزیع همکاران در مناطق عادلانه نیست و این موضوع به مسائل اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد. وی، سطح ارائه خدمات درمانی در ایران را در منطقه قابل اینکه بر مالی زیادی را به بیسار تحمیل می‌کند، منجر به ایجاد فشار روانی می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کرده و تغذیه مناسبی داشته باشند.

ارتباط کیفیت نامطلوب هوا با مشکلات شناختی در نوزادان

بر اساس داده‌های مطالعات جدید دانشگاه شرق انگلیس، کیفیت پایین هوا می تواند باعث نقص شناختی در نوزادان و کودکان نوپا شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از مدیکال اکسپرس، مطالعه جدیدی که امروز منتشر شد، ارتباط بین کیفیت پایین هوا در هند و بروز اختلال شناختی در کودکان زیر دو سال را نشان می دهد.
مطالعات نشان داد، ۱۵ درصد ازدواج‌ها منجر به نابروزی می‌شود بصیری ادامه داد: ۱۵ درصد ازدواج‌های کشور به سرنوشت نابروزی دچار می‌شود که ۵۰ درصد آنها مربوط به عامل نابروزی در مردان است و بسیاری از بیماری‌های نابروزی در مردان، وارث‌گوسل است.
وی خاطرنشان کرد: اکنون با پوشش وسیع به‌مه‌ای، می توان نابروزی را درمان کرد.
بصیری با اشاره به برگزاری بیست و ششمین همایش جامعه اورولوژی ایران و چهاردهمین همایش پرستاری اورولوژی ۱۹ تا ۲۲ اردیبهشت در دانشگاه شهید بهشتی، گفت: اکنون یکپارز و ۴۰۰ اردیبهشت در کشور داریم که توزیع همکاران در مناطق عادلانه نیست و این موضوع به مسائل اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد. وی، سطح ارائه خدمات درمانی در ایران را در منطقه قابل اینکه بر مالی زیادی را به بیسار تحمیل می‌کند، منجر به ایجاد فشار روانی می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کرده و تغذیه مناسبی داشته باشند.



ایراهیم ابراهیمی

مدیرموسسه آموزشی الوند

شده، ادویه جات مانند دارچین، و چاشنی شکر استفاده کرده و با پلو مصرف می‌شود.

خورش فسسنجان اگر با ادویه‌جاتی مانند دارچین طبخ شود، یک معجون انرژی‌زاست که علاوه بر سلامتی قلب و عروق، باعث ایجاد اثرات مفید روحی در درمان اضطراب و کاهش تنش‌های عصبی می‌شود. اضافه کردن کمی زعفران به پولوی مصرفی با خورش فسنجان لیست اثرات مفید روحی و روانی خورش فسنجان را کامل‌تر می‌کند.

مصرف ۶ عدد گردوی کامل با وزن ۴۰ گرم،

۲ میلی گرم ویتامین E به بدن می رساند و

این در حالی است که نیاز روزانه آقایان به

این‌ ویتامین ۴ میلی گرم و در خانم‌ها ۳

میلی گرم است. به علاوه، خوردن ۱۰۰

گرم از این مغزه تأمین‌کننده ۱ میلی

گرم مس بوده که این مقدار همان نیاز

روزانه خانم‌هاست. در افرادی که حداقل

هفته‌ای ۴ بار گردو می‌خورند ۵۰ درصد

احتمال مرگ ناشی از حملات قلبی کم

می‌شود و ایسن موضوع به‌دلیل خاصیت

کاهندگی کلسترول بد یا همان LDL است که

در این مغز وجود دارد.

مغز گردو سرشار از امگا ۳ است که باعث بهبود عملکرد

مغز و پیشگیری از بیماری‌های مختلف وابسته به آن می‌شود و جالب

است بدانید که تنها ۳۰ گرم از آن، صد درصد از نیاز روزانه شما به امگا ۳ را

تامین می‌کند. گردو را می‌توان منبع عالی از پروتئین، فیبر، ویتامین و آنتی

اکسیدان به همراه مواد معدنی دانست. همچنین مصرف غذاهای سرشار از

آنتی اکسیدان مانند گردو می‌تواند طول عمر سالم را افزایش داده و عملکرد ادراکی و حرکتی را که معمولاً با بالا رفتن سن، ضعیف می‌شود، تقویت کند.

همچنین مانع از بروز پارکینسون و آلزایمر می‌شود. گردو دارای مقدار زیادی

آنتی اکسیدان در قالب انواع ویتامین‌ها و ترکیبات مغذی است که هر کدام به

نوبه خود می‌توانند بر مشکلات زیادی از جمله التهاب‌ها غالب شوند. گردو را به صورت روزانه همراه با صبحانه میل کنید و مطمئن باشید که نسبت به روزهای

ارتباط کیفیت نامطلوب هوا با مشکلات شناختی در نوزادان

بر اساس داده‌های مطالعات جدید دانشگاه شرق انگلیس، کیفیت پایین هوا می تواند باعث نقص شناختی در نوزادان و کودکان نوپا شود. به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا از مدیکال اکسپرس، مطالعه جدیدی که امروز منتشر شد، ارتباط بین کیفیت پایین هوا در هند و بروز اختلال شناختی در کودکان زیر دو سال را نشان می دهد.

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور درخصوص راهکارهای کاهش آمار غفلت از کودکان نیز بیان کرد: از آنجایی که مهد کودک موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خواهد شد ضریب نفوذ استفاده از مهدهای کودک در بسیاری از کشورهای پیشرفته بیش از ۹۰ درصد گزارش شده است اما در کشور ما به دلیل برخی مسائل که شاید یکی از دلایل آن مسائل اقتصادی باشد، بسیاری از والدین برای کودک خود از مهدها استفاده نمی‌کنند و اغلب فرزندان را به بستگان می‌سپارند. اگر هم شخصی برای نگهداری او اورولوژیست در کشور داریم که توزیع همکاران در مناطق عادلانه نیست و این موضوع به مسائل اقتصادی و اجتماعی برمی‌گردد. وی، سطح ارائه خدمات درمانی در ایران را در منطقه قابل اینکه بر مالی زیادی را به بیسار تحمیل می‌کند، منجر به ایجاد فشار روانی می‌شود؛ بنابراین به عموم مردم توصیه می‌شود از مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان پرهیز کرده و تغذیه مناسبی داشته باشند.

آیا دود قلیان از طریق آب فیلتر می شود؟

قلیان کشیدن تبدیل به یک فعالیت اجتماعی شده و برای همین بسیار لذت بخش است. مردم خودشان را فریب داده اند که وقتی دود قیل از رسیپن به دهان از آب عبور می کند، آب مواد سرطان زا را فیلتر می کند. مواد سمی منافسه‌دار در آب فیلتر نمی شود.

قلیان کشیدن بی خطر تر از کشیدن سیگار نیست به گزارش سلامت نیوز به نقل از مایو کلینیک قلیان شامل یک لوله آب است. قسمت های اصلی آن شامل سرقلیان ، کاسه آب، لوله و شلنگ می باشد.

تنباکویی که در قلیان استفاده می شود اغلب طعم دار می شود. وقتی کسی از قلیان استفاده می کند، تنباکو را با زغال گرم می کنند، زغال سنگ تنباکو را می سوزاند و دود تنباکو به داخل کاسه آب کشیده می شود. فرد برای تنفس از یک دهانه استفاده می کند. دود آب از یک لوله لاستیکی که به دهانه ختم می شود عبور می کند. سسمی بون تنباکو در پیپ قلیان کمتر از سیگار نیست. آب موجود در قلیان دود را خنک می کند، اما مسموم موجود در دود را از بین نمی برد. مصرف کنندگان قلیان ممکن است بیشتر از سیگاری ها دود تنباکو را تنفس کنند. به این دلیل که یک جلمه قلیان کشیدن می تواند یک ساعت یا بیشتر طول بکشد.

خطرات قلیان کشیدن

دود قلیان دارای سطوح بالایی از مواد شیمیایی مضر شامل فظران، مونوکسید کربن، فلاتر سنگین و مواد شیمیایی سرطان زا است. در واقع، مصرف کنندگان قلیان بیشتر از سیگاری ها در معرض مونوکسید کربن و دود هستند.

مانند سیگار کشیدن، کشیدن قلیان نیز با موارد زیر مرتبط است:

سرطان های ریه، مثانه، معده، مری و دهان.

بیماری قلبی.

سایر شرایط جدی مانند بیماری های ریوی و مسمومیت با مونوکسید کربن.

قلیان کشیدن سطوح بالایی از نیکوتین را به بدن می رساند، همانطور که سیگار می کشد. نیکوتین ماده شیمیایی ایجاد کننده عادت در تنباکو است همان که باعث می شود فرد سیگار بکشد. دود قلیان خطرات مرتبط با دود دست دوم را به همراه دارد.

کشیدن قلیان توسط افراد باردار یا تولد نوزادان کم وزن مرتبط است.

استفاده از پیپ آلودِه یا شریک کردن پیپ با سایر افراد سیگاری

خطرناک است. این می تواند شانس شما را برای ابتلا به بیماری

هایی مانندلیست زیر افزایش دهد:

آنفولاز.

بیماری سل.

تبخال.

هیپاتیت.

کووید ۱۹.

قلیان های الکترونیکی جدیدتر و مانند دستگاه های بخاربز هستند. آنها از یک باتری برای گرم کردن مایع به بخار استفاده می کنند که کاربران آن را تنفس می کنند. این مایع می تواند با یا بدون نیکوتین و طعم دهنده باشد. تحقیقات در مورد اثرات سلامتی قلیان های الکترونیکی هنوز روز است. اما استفاده از دستگاه هایی از جمله قلیان های الکترونیکی برای اکثر افراد بی خطر نیست و استفاده از تنباکو به هر شکلی برای کسی بی خطر نیست.

آیا دود قلیان از طریق آب فیلتر می شود؟

آب موجود در قلیان دود را خنک می کند، اما مسموم موجود در دود را از بین نمی برد. مصرف کنندگان قلیان ممکن است بیشتر از سیگاری ها دود تنباکو را تنفس کنند.

چرا در قلیان از آب استفاده می شود؟

اقصانه دیگر این است که آب داخل قلیان مواد مضر موجود در دود تنباکو را فیلتر می کند. در واقع، آب دود تنباکوی قلیان را خنک می کند، به طوری که احساس سختی کمتری به آن می کند و باعث تنفس عمیق تر و ماندگاری طولانی تر نفس‌های مملو از تنباکو می‌شود و آسیب را افزایش می‌دهد.

آیا در قلیان باتکری وجود دارد؟

تنباکوهای قلییان بر اساس برند خاص و طعم انتخابی مصرف‌کننده تأثیر متفاوت دارد. یک مطالعه چندین گروه از باتکری ها (در سلسله جنس) را نشان داد که می تواند حاوی پاتوزن های انسانی باشند: سودوموناس، باسیلوس، اسفئگوموناس و متیلوباکتریوم.

آی می توان از قلیان هیپاتیت گرفت؟
خط‌ پایالی بیماری‌های عفونی احتمالی مانند سل، هیپاتیت C که از طریق شلنگ‌های رایج مورد استفاده در قلیان‌ها منتقل می‌شود، همیشه وجود دارد، زیرا زیرا مرتباً تمیز نمی‌شوند.

توصیه‌های امام رضا(ع) برای حفظ تندرستی

با تغییر فصل و سرد شدن تدریجی هوا، زمینه‌ی بروز برخی بیماری‌ها مانند زکام، تنگی نفس، دردهای عضلانی و… ایجاد می‌شود. طب اسلامی برای پیشگیری و درمان این بیماری‌ها نسخه‌های شفابخشی دارد. امام رضا (ع) نیز در کتاب خود توصیه‌های بسیار ارزشمانندی در این زمینه دارد.

رژیم سلامتی

در طب اسلامی، اصل بر پیشگیری و رعایت اعتدال در رژیم غذایی، حجامت و… راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن هستند. در آموزه‌های پزشکی امام رضا(ع) آمده است که در تابستان به دلیل گرمای هوا، چربی‌های بدن آب می‌شوند، به همین دلیل در پاییز نیاز ضروری به ذخیره‌سازی مواد چربی مولد حرارت پیدا می‌شود و باید با مصرف غذاهای مناسب آن را ذخیره کرد تا بدن برای مقابله با سرما آماده شود.

« **در طب اسلامی، ماه اول پاییز «یالول» نام دارد و غلبه‌ی سودا در بدن زیاد**

می‌شود. برای جلوگیری از غلبه‌ی سودا و بیماری‌های ناشی از آن، امام رضا (ع) استفاده از مسهل‌ها را توصیه می‌کنند و می‌فرمایند ایجاد اسهال به منظور دفع مادی اضافی سوداست.

از جمله‌ی این مسهل‌ها می‌توان به دم‌کرده‌ی افندیمون، اسطوخودوس و… اشاره کرد. زکاکثیر اگر چه جزو مسهل‌ها نیست، اما به رفاع تدریجی سودا کمک می‌کند. استفاده از سنا و گل محمدی (با توجه به مزاج فرد و شرایط خاص) مصرف هم مفید است.

البته باید به این نکته توجه کرد افرادی که دچار یبوست هستند نباید از مسهل استفاده کنند. این افراد ابتدا باید خوراکی‌های ملین مصرف کرده تا یبوست‌شان برطرف شود، سپس از مسهل استفاده کنند.

توصیه می‌کنند.

امام رضا (ع) به نقل از پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: «خداوند برکت را در عسل قرار داده است. کسی که بخوهد از سرماخوردگی و زکام در فصل سرد سال جلوگیری کند، روزی سه لقمه عسل بخورد که درمان دردهاست. برای تشخیص عسل خوب از بد کافی است مقداری از آن را مقلبل بینی بگیرید، هرگاه بوی تندش ایجاد عطسه کند یا با خوردن کمی از آن نشاط و شما دست بدهد یا زبانت شما را بسوزاند، در شمار عسل‌های خوب محسوب نمی‌شود و علاوه بر اینکه خاصیت ندارد، برای بدن نیز مضر است.»
در توصیه‌های دیگر فرمودند: «گل ترکس بویود. بویدن این گل را به طور دائم انجام دهید تا از شر سرما خوردگی در امان بمانید. همچنین استنشام سیاه دانه، آدمی را از سرما خوردگی ایمن می‌دارد.»

توصیه‌های برای سلامت کلیه‌ها

امام رضا (ع) « **ترب »** را همراه کلیه، منشا سرور و شادمانی دانست‌اند. ترب، گوشت نازک و پوست‌هایی است که روی معده، روده‌ها و شرایین را می‌پوشاند. اندایش دهان معده و التهابش معاء (روده) پنجم است که قولون نامیده می‌شود. علت این‌که فرح و خوشی از اینجا پیدا می‌شود، آن است که خون و رطوبت بدن به خوب کلیه جذب می‌شود و سبب صفا و روشنی خون می‌شود. در میان میوه‌ها، لیموی ترش و شیرین عملکرد طحال را تقویت می‌کند، در نتیجه مواد بیگانه که در خون رسوب کرده و موجب غلظت آن شده و از بین می‌برد.

نگه داشتن ادراک آسیب زیادی به کلیه‌ها، متناه و پروستات می‌زند و مشکلاتی مانند گرم سوزش‌های مجرای، بی‌اختیاری ادراک، اختلاط با خون و زیادی آن، اختلالات مثانه و یوم پروستات به وجود می‌آورد، زیرا ادراک خاصیت اسیدی دارد و اگر دفع نشود، ایجاد زخم و بیماری‌های بسیار می‌کند.

امام رضا (ع) در این زمینه می‌فرمایند: «هر کسی می‌خواهد مثانه‌اش به‌عارضهای گرفتار نشود، ادراک خود را نگه ندارد، حتی

اگر بر پشت مرکب خویش نشسته باشد»
و در بیانی دیگر عادت داشتن به خوردن قله و سیرابی گوسفند را مایه‌ی دگرگونی مثانه دانسته‌اند. تغییر مثانه عبارت از اختلال مجاری ادراک است.
در حدیث دیگری امام رضا (ع) حجامت را برای کلیه‌ها نافع دانسته و می‌فرمایند: «حجامت از سابقین در مورد دردهای مزمن که در کلیه، مثانه و… پیدا می‌شود سودمند است.»

توصیه‌هایی برای رهایی از درد گوش

امام رضا (ع) در یک توصیه‌ی پزشکی درباره‌ی پدناشت گوش‌ها فرموده است: «هر کسی می‌خواهد گوش‌ها و زبان کوچکش فرو نیفتد، هیچ گاه شیرینی نخورد. مگر این‌که پس از آن، سرکه زغره کند و به هنگام خواب در گوشش پنبه بگذارد.»

در طب سنتی درمان گوش درد با توجه به نوع مزاج افراد متفاوت است. اگر گوش درد از نوع گوش دردهای گرم باشد باید برای درمان آن از سردی‌ها استفاده شود.

استفاده از سرکه در داخل سوراخ گوش یا برای ماساژ در سطح و داخل گوش، برای تسکین و درمان گوش درد بسیار مؤثر است. استفاده از سرکه از طریق بویایی نیز روش مفیدی برای تسکین گوش دردهای گرم است.

توصیه‌هایی برای دردهای مفصلی

امروزه بسیاری از مردم، دردهای مفصلی مختلفی را تجربه می‌کنند که در نواحی مختلفی از بدن مثل دست، پا، کمر و… است. برای تسکین و درمان دردهای مفصلی احادیثی نقل شده که به آن اشاره می‌کنیم. امام رضا (ع)، روغن زیتون را تسکین دهنده‌ی درد مفاصل و سیاتیک برشمرده‌اند و می‌فرمایند: «زیتون، بلغم را می‌برد، بی‌ها را محکم کند، نفس را پاک می‌گرداند و غم را می‌برد.» یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای رفع التهابات مفاصل، کرفس است. از این رو امام رضا (ع) در توصیه‌ی پزشکی استفاده از این گیاه را مفید دانسته و درباره‌ی اهمیت آن فرموده‌اند:

«پیامبر اکرم (ص)، امام حسین (ع) را به

خوردن کرفس بسیار سفارش کرده‌اند.»
آب این گیاه کاهنده‌ی التهاب مفاصل و انقباض عضلانی ماهیچه، درمان آسم و آرتروز، تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی بدن و رسوبات بدن را از بین می‌برد.

ععضی از بیماری‌ها ناشی از افزایش ریخ یا باد است. این باد ممکن است گاهی در معده روده باعث ترش کردن یا نفخ شده یا در ناحیه‌ی کبد و زیر دنده‌ها باعث درد شود. گاهی نیز در ناحیه‌ی مفصل باعث بروز مشکل است.

از جمله ویژگی دردهای ریخی این است که در بدن فرد جابه‌جا می‌شود به عنوان مثال ممکن است برای مدتی فرد احساس درد زانو کند، سپس برای مدتی درد مچ یا احساس درد کند. امام رضا(ع) می‌فرمایند: «کسانی که می‌خواهند دچار بیماری‌های ناشی از تولید باد (ریخ) در بدن نشوند، هفته‌ای یک بار سیر معرق کنند.»

توصیه‌هایی برای درمان درد پهلو و شکم

در رساله‌ی ذهبیه که در بردارنده توصیه‌های شفابخش و آموزه‌های تندرستی است، در مورد درد پهلو و سینه می‌فرمایند: «کسی که از بروز درد شقیقه، پهلو و شکم ناراحت است، پس از خوردن ماهی تازه، بلافاصله به خواب و استراحت نپردازد، زیرا طبع ماهی سرد است و خواب هم سرد کننده‌ی بدن است که موجب تشدید سردی مغز و اعصاب، احضا و درد سر و شکم می‌شود.»

محمد بن ابراهیم جعفی می‌گوید: «مردی از شکم درد به نزد امام رضا (ع) نایب و از ایشان خواست برای او در پیشگاه خداوند عوزجول دعا کند؛ چرا که دارو و درمان‌های فراوانی که به وی داده‌اند، او را به سئوه آورد است. امام رضا (ع) به او فرمود چون درد بر تو غلبه کرد و از آن به خود پیچیدی، گردویی ببرد و بر آتش بگیرد تا هنگامی که بدانی آنچه در درون آن هست، کباب شده و آتش، رنگ پوست کبابش را از دگرگون کرده باشد. در این هنگام، آن را با بخور که در دم درد را آرام می‌کند.»



۶ فایده فعالیت بدنی منظم

۴. ورزش باعث افزایش انرژی می شود
فعالیت بدنی منظم می تواند قدرت عضلانی شما را بهبود بخشد و استقامت شما را افزایش دهد. ورزش،

اکسیژن و مواد مغذی را به بافت های شما می رساند و به سیستم قلبی عروقی شما کمک می کند کارآمدتر شود. همچنین هنگامی که سلامت قلب و ریه شما بهبود یابد، انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خواهید داشت.

۵. ورزش، خواب را بهبود می بخشد
فعالیت بدنی منظم می تواند به شما کمک کند.

۱. ورزش، وزن را کنترل می کند
ورزش می تواند به کنترل وزن، جلوگیری از افزایش وزن یا حفظ روند کاهش وزن کمک کند. وقتی فعالیت بدنی دارید، کالری می سوزانید وهرچه فعالیت شدیدتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید.

۲. ورزش با بیماری های قلبی مبارزه می کند
فعال بسون، لیپوپروتئین یا چگالی بالا یا HDL یا کلسترول “خوب” را افزایش داده و تری گلیسریدهای ناسالم را کاهش می دهد. همچنین باعث می شود خون شما به آرامی جریان داشته باشد که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

۳. ورزش باعث بهبود خلق و خو می شود
فعالیت بدنی مواد شیمیایی مختلف در مغز را تحریک می کند که ممکن است احساس شادی، آرامش بیشتر و در عین حال اضطراب کمتری در شما ایجاد کند. همچنین ممکن است با ورزش منظم نسبت به ظاهر خود احساس بهتری پیدا کنید که می تواند اعتماد به نفس شما را افزایش داده و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

پیشگیری از سرطان و فشار خون؛ به این توصیه‌ها درست عمل کنید!

فصل بهار بهترین زمان برای جبرسان عدم تحرک یا کاهش فعالیت‌های فیزیکی فصول سرد پاییز و زمستان گذشته است. اما باید مراقب باسید فعالیت‌هایتان را ناگهانی افزایش ندهید تا به خود دست نزنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرنگاران، سرسبزی و سسوفه‌های زیبای بهاری از طولانی شدن روز، ممکن است وسوسه‌تان کند فعالیت‌های ورزشی‌تان را به‌مدت افزایش دهید و از سکون و بی‌حالی ناشی از سرمای فصل گذشته، خارج شوید. اما گاهی حرکات شدید ورزشی پس از ماه‌ها کم‌تحرکی به بدن‌تان صدمه می‌زند. برای پیشگیری از آسیب و صدمه فیزیکی باید آرام‌آرام به فعالیت‌های ورزشی‌تان بیفزایید.

روش‌های شروع فعالیت‌های ورزشی

برای شروع فعالیت‌های ورزشی بدون صدمه، موارد زیر را در نظر بگیرید:

• آرام و پیوسته

بهترین روش برای پیشگیری از صدمات فیزیکی، آهسته و پیوسته ورزش را شروع کنید. درواقع هر روز یا یک‌روز درمیان (۳ تا ۴ بار در هفته) زمانی را به ورزش اختصاص دهید تا بدن‌تان به ورزش عادت کند. درضمن مراقب باسید گرفتار سندرم جتگیوی آخر هفته نشوید. برخی از افراد تمام هفته را بی‌تحرک می‌مانند و ناگهان تعطیلات آخر هفته، کار سنگین فیزیکی، مانند ده‌نوردی، انجام می‌دهند. این روش به بدن‌تان صدمه می‌زند.

• کنترل سطح فعالیت

با استفاده از برخی ابزارها، سطح فعالیت یا نرخ ضربان قلب‌تان را موقع انجام دادن حرکات ورزشی بسنجید و شدت حرکات ورزشی مناسب خودتان را ببایید. همچنین بهتر است فعالیت‌های فیزیکی‌تان را از پایین‌ترین سطح خودتان شروع کنید و به مدت چند هفته به سطوح بالاتر برسید.

درضمن در ابتدای کار برنامه ورزشی ساده و آسانی برای خود در نظر بگیرید و به مرور آن را سنگین‌تر کنید.

• پیشگیری از درد

وقتی بعد از مدت‌ها کم‌تحرکی، شروع به ورزش می‌کنید، ممکن است دردهای عضلانی به‌سراغ‌تان بیایند که این وضعیت طبیعی است و پس از گذشت یک یا دو هفته، دردها از بین می‌روند. اما اگر هنگام انجام دادن حرکات ورزشی، دردی غیرمعمولی و شدید احساس کردید یا آن درد پس از مدتی برطرف نشد، مراقب باشید. اگر بدون توجه به این دردها به ورزش ادامه دهید، به خودتان صدمه می‌زنید. بنابراین به این نوع دردها توجه کنید.

• انجام دادن ورزش‌های مختلف

برای اینکه بتوانید عملکردهاتان را افزایش داده و در عین حال از صدمات احتمالی بکاهدی، می‌توانید از ورزش‌های مختلف مانند دو، شنا، تیرین یا بازه، پیاده‌روی در مسیرهای کوهستانی یا دوچرخه‌سواری استفاده کنید. با انجام ورزش‌های متنوع می‌توانید گروه‌های مختلفی از عضلات بدن را به‌کار بگیرید و فشار از روی یک گروه از ماهیچه‌ها برداشته می‌شود.

پیروی از یک برنامه ورزشی و ثبت عملکردهای خود
برای اینکه هم بدن‌تان متناسب شود و هم اینکه از صدمات احتمالی در امان بمانید، باید از یک برنامه ورزشی متناسب و متعادل پیروی کنید و به‌طور مستمر آن را انجام دهید. برنامه‌های ورزشی مختلفی وجود دارد که می‌توانید مطلوب‌ترین آنها را انتخاب کرده و پیش ببرید. داشتن برنامه ورزشی، نه‌تنها انگیزه خوبی برای ورزش است، بلکه جلوی اشتباهات ورزشی‌تان که منجر به صدمات فیزیکی می‌شود یا می‌گیرد.

• ورزش همراه با دیگران

ورزش کردن در کنار دوستان یا هر کسی که از نظر فعالیت بدنی هم‌سطح شماست، نه‌تنها لحظات مفرحی برایتان فراهم می‌کند بلکه به شما کمک می‌کند، حرکات ورزشی‌تان را صحیح و آرام‌تر انجام دهید و از صدمات احتمالی کاسته می‌شود.

• توجه به لذت و تفریح بیشتر

یادتان باشد که هر حرکت ورزشی که انجام دهید، برای خود و سلامت بدن‌تان است. این ممکن با کسی رقابت کنید. بنابراین به سراغ تمرین‌های سخت نروید و خود را در معرض صدمات فیزیکی قرار ندهید. از ورزش و آرامش بدن از آن لذت ببرید و این آرامش را حفظ کنید.

ادامه در صفحه ۴

۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۶۶۳

پیشگیری از سرطان و فشار خون؛ به این توصیه‌ها درست عمل کنید!

ادامه از صفحه ۳

فواید ورزش در فضای باز بهاری

ورزش همیشه و در همه حال مفید است اما در روزهای بهاری، به‌ویژه اگر در فضای باز باشد، حس و حال بسیار خوبی به فرد می‌دهد. از فواید ورزش در فضای باز باید به موارد زیر اشاره کرد:

• آرامش ذهن

بررسی‌های علمی نشان داده است که ۹۰ دقیقه ورزش در هوای باز می‌تواند ذهن را آرام کرده و از فعالیت آن منطقه از مغز که موجب افسردگی می‌شود، بکاهد. طبیعت بهترین عامل برای حواس‌پرتهی از تمام موضوعات اضطراب‌آور است.

• مبارزه با سرطان

برخی از تحقیقات نشان داده، افرادی که زمان بیشتری در طبیعت می‌مانند یا ورزش می‌کنند، از ترکیبات معطر گیاهان که به آنها فیتونسید (phytoncide) گفته و در هوا منتشر می‌شوند، استفاده می‌کنند. این ترکیبات به‌طور طبیعی گلبول‌های سفید خون را که از سیستم ایمنی بدن حمایت می‌کنند افزایش می‌دهند. همچنین فیتونسیدها ضدسرطان، ضدمیکروب و ضدالتهاب هستند.در تحقیقی دیگر هم مشخص شده، پیاده‌روی در فضای سبز، مانند پارک‌ها و جنگل‌ها، هم فقط به مدت ۵۰ دقیقه و روزی می‌تواند تعداد گلبول‌های سفید خون را تا ۵۰ درصد و فعالیت‌شان را تا ۵۶درصد افزایش دهد. این فعالیت حتی تا یک ماه بعد تا ۲۳درصد باقی می‌ماند.

• کاهش فشار خون

ورزش یسا حتی وقت‌گذرانی در فضای باز بوستان، برای قلب بسیار خوب است. تحقیقی نشان داد، از فشار خون ۱۰درصد از افراد مبتلا به فشار خون بالا، پس از ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در بوستان کاسته شد. این نتیجه ناشی از هوای تازه و کاهش اضطراب است. در واقع بودن در فضای سبز از هورمون کورتیزول که به آن هورمون اضطراب گفته می‌شود، می‌کاهد و در عین حال به هورمون‌های حال خوش، یعنی سروتونین و اندورفین می‌افزاید.

• ورزش و لذت بیشتر

وقتی در فضای باز، به‌ویژه در پارک و بوستان، ورزش کنید، احتمال اینکه زمان تحرکتان طولانی‌تر شود، بسیار زیاد است. اما ورزش در هوای بسته باشگاه یا منزل ممکن است کالریاتر باشد و به اندازه کافی ورزش نکند. درضمن اگر هنگام ورزش، لذت بیشتری ببرید، وضعیت روحی و سلامت‌تان‌خوب بهبود می‌یابد و از لحظاتی پرترکتان‌لذت فراوانی می‌برید. همچنین ورزش در فضای باز، گزینه‌ای عالی برای افرادی است که به هر دلیل‌ی نمی‌خواهند به باشگاه بروند.

مزاج شناسی در طب اسلامی(بررسی مزاج و طبع سودا در انسان)

بناشد می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها را درمان کند و بر بیماری غالب گردد. با تشخیص درست هر نوع طبع و کشف راه‌های غلبه بر آن می‌توان بیماری‌ها را درمان کرد که متأسفانه در دنیای امروزی و پزشکی نوین به این مقوله توجه نشده و سعی بر آن دارند که بیمار را با داروهای شیمیایی و مضر و یا اعمال جراحی خوب نمایند که معمولاً نتیجه ای قابل توجهی در بر ندارد. وجود انواع بیماری‌های روحی (استرس و اعصاب)و جسمی جدید و نیز افزایش بیمارستانها و درمانگاه‌ها و داروهای جدید شیمیایی و… دلیل بر این ادعا است. دکتر با تجربه ابتدا باید راه‌های تشخیص مزاج‌ها و ارتباط و نقش آنها در



کارشناس و پژوهشگر طب اسلامی و مزاج خام گیاهخواری در استان قزوین



بررسی اجمالی مزاج سودا

سودا از موادی است که بدن تولید می‌کند و جایگاه آن در طب اسلامی در بخش تحتانی شکم است که مازادش به طحال می ریزد و روایت هم داریم در کتاب بحار الانوار جلد ۵۹ که آمده : به درستی که بخش زیرین شکم از مره سودا تشکیل شده است.طبق روایات معتبر

سودا در کل بدن و خون وجود دارد، ولی تجمع آن بیشتر در طحال است. کسی که بیوست دارد حتماً غلبه سودا هم دارد و این دو ملازم یکدیگرند همانند انسان که محل سکونتش خانه است.به طور معمول از چهل تا شصت سالگی دوران غلبه سوداست و این غلبه در فصل

در تئوری طب اسلامی عوامل متعددی باعث غلبه مزاج سودا می‌گردد که از آن جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد :

۱-مصرف ریشه ی چغندر، روایت : به بیماران خود چغندر بدید(برگ چغندر منظور است) زیرا درمان دارد و درد و بلا ندارد و خواب بیمار را آرام می‌کند، اما مصرف ریشه اش سودا را بر می‌انگیزد.

۲-نگاه به زن زشت و بد اخلاق : روایت : زن زیبا بلغم را قطع می‌کند و نگاه به زن بد روی و بد خوی خلط سودا را بر می‌انگیزد.

۳-مصرف شیر بز : روایت : خوردن شیر بز سبب تحریک سودا،تولید بلغم،فراموشی و فساد خون می‌شود

۴-آغاز فصل پاییز (ماه ایلول رومی)، روایت : ایلول سعی روز است و در این هنگام هوا خوش و سودا پرچم دار است،همچنین نوشیدن مسهل خوب و مفید است.

علائم تشخیص غلبه سودا

سودا همانطور که گفته شد سرد و خشک است ودارای نشانه‌هایی است که اگر در بدن اتفاق بیفتد باعث افزایش آن می‌شودکه برخی از آنها عبارتند از :

۱- تیرگی صورت۲- بیوست (باعث سخت شدن اجابت مزاج می‌گردد)،۳-خشکی پوست وبدن۴- تیرگی بدن،خون،مدفوع و ادرار۵- ترس و فرغ داشتن۶-سوساِس فکسری و عملی داشتن۷-داشتن موهای زیاد۸-فکر و خیال زیاد۹-تشدید غلبه سودا در پاییز ۱۰-اوج غلبه سودا در سن ۴۰ تا ۶۰ سالگی یکی از بهترین درمان‌های غلبه سودای بدن که بسیار مفید و کارا است اجزای یک دروه خام گیاهخواری مطلق به مدت چهل روز طبق اصول و قواعد خام گیاهخواری است که کلا غلبه سودا را درمان خواهد کرد واین موضوع جزء بدیهیات بوده و تجربه شده است.

خصوصیات بارز اخلاقی سوادوی‌ها

کسانی که سودا بر آنها غالب است ،خصوصیات اخلاقی خاصی پیدا می‌کنند که عبارت است از:

۱-شخصیتی حکیمانه، متین و وزین پیدا می‌کنند.
۲-زیاد دیگران را موعظه و راهنمایی می‌کنند.
۳-درایت دارند و با معرفت هستند معمولاً.
۴-کارهایشان منظم و برنامه ریزی دقیق در کارها دارند.
۵-تیزبین و عاقبت اندیش اند و به طور معمول نظرشان درست است.
۶-عجله و شتاب ندارند و فرار نمی‌کنند و رفتارشان باطمینانه بوده و خونرسند.



درمان غلبه سودا چیست؟

در تئوری و قانون طب اسلامی روایات زیادی در خصوص غلبه و راه‌های درمان آن وجود دارد و این خود نشان از مهم بودن این طبع دارد.حال به‌طور کلی به‌درمان مفید جهت تعادل سودا در بدن می‌پردازیم و اگر دوستان و خوانندگان محترم موارد ذیل را رعایت کنند قطعاً به افزایش سودا و عوارض آن در بدن دچار نخواهند شد.

۱-**مصرف بادمجان** : بر خلاف طبیهای دیگر و همچنین طب سنتی که بادمجان را سودا را میبندند نظر طب اسلامی بر خلاف این عقیده است.شیخ طوسی از امام صادق (ع) روایت کرده که :بادمجان بخورید، زیرا برای مره سودا خوب است.و در روایت دیگری آمده :مصرف بادمجان برای سودا مفیداست و به صفرآنیز ضرری نمی‌رسند.

۲-**قی کردن عمدی** : این هم یکی دیگر از روشهای درمان غلبه سوداست و باید حتماً عمدی باشد تا رسوبات چسبیده به معدود روده‌کننده شده و حالت سودا را برطرف کند

۳-**فصد کردن**: رگ زدن و فصد نیز یکی از درمان‌های خوب سودا است.

۵-**استفاده مندام از نوره طبیعی**:روش دیگر ملاموت در استفاده از این نوره است.

همچنین گرفتن ناخن وترشیدن سر نیز مفیداست.

روایت :اگر کسی بخواهد سودا را بسوزاند باید بسیار استغراغ کند، رگ بزند و بیوسته‌از نوره‌استفاده کندنوره ترکیبی از آهک و زرنیخ است وبرای درمان بدن بسیار مفیداست.

۶-**مصرف عسل**: عمل نیز درمان دیگر سوداست و در روایت آمده : اگر کسی صبح ناشتا یک قاشق مریاخواری عسل بخوردبلغم را قطع،صفر را می‌شکند و مره سودا را از بین می‌برد.

۷-**مصرف سیب، پیاز و ترب** : خوردن موارد گفته شده طبق روایات طب اسلامی سبب قطع و کنترل بلغم می‌شود.خوردن سبب‌برای افراد بالای شصت‌سال از ضروریات است.ساقه ترب نیز بلغم را برطرف و ریشه اش غذا را هضم و برگ آن مسهل خروج ادرار است. پیاز نیز خواص بسیاری دارد.برای بلغم مفید و آب آن برای بیماری‌های گوش سفارش شده‌است.

۸-**داروی گیاهی مرکب یک** : این دارو از داروهای خاص طب اسلامی است و درمان سودا و صفرآ و بلغم است و در روایت هم در کتاب طب الاثمه صفحه ۷۵ آمده‌است.

۹-**افتمیون** : اصلی‌ترین و مفیدترین درمان سوادست.در کتاب توحید مفضل آمده‌است :در این گیاهان لارویی تفکر کن، هر یک از آنها مخصوص کاری است و برای درمان برخی بیماری‌ها مفید است،این دارو وارد مفصل شده و مواد زائد که غلیظ اند را خارج می‌کند همانند گیاه شیطرج، این دارو وارد مغز می‌شود و برای درمان آن مفید است.

۱۰-**داروی شافیه یازده ماهه**:در **روایت داریم**: هنگامی که این دارو یازده ماهه شد (یعنی یازده ماه از تولد آن گذشت و در زیر خاک مدفون گشته) ،برای کسی که غلبه سودا دارد و دچار سوساِس و ترس شده خوب است و باید به اندازه یک نخود مصرف کند البته درمان‌های دیگری نیز در این زمینه در طب سنتی و اسلامی وجود دارد که هم آنها در اینجا بیان گردید. در پایان باید عرض شود که غلبه سودا را باید جدی گرفت و بی تفاوت از کنار آن نگذشت زیرا باعث بیوست شدن واین بیوست ام الامراض(مادر همه بیماری‌ها) بشر خوانده شده است مقاله را با روایاتی پزشکی از پیامبر(ص) به پایان می‌برم)اصل هر بیماری سردی و سرد مزاجی است، هنگامی که اشتها دارید غذا بخوریدو وقتی هنوز سیر نشده و میل به غذا داریداز خوردن غذا دست بکشید»

درمان اولیه، درمان جایگزینی هورمون یا HRT است.اگر دلیلی که شما نارسای تخمدان را تجربه می‌کنید به دلیل مشکلات هیپوتالاموس یا غده هیپوفیز باشد، پزشکان ممکن است تغییرات سبک زندگی مانند راهنمایی تغذیه یا هورمون درمانی را توصیه کنند.

داروهای طبیعی و مکمل‌ها برای آمنوره ویتامین سی

برخی افراد بر این باورند که ویتامین C، که اسید اسکوربیک نیز نامیده می‌شود، می‌تواند پرپود شما را تحریک کند. اما شواهد علمی معتبری برای اثبات این ادعا وجود ندارد.تصور می‌شود که ویتامین C می‌تواند سطح استروژن شما را افزایش و سطح پروژسترون را کاهش دهد. این امر باعث انقباض رحم و ریختن پوشش داخلی رحم شده که منجر به شروع قاعدگی می‌شود.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ مشاهده کرد که ویتامین C با افزایش پروژسترون و کاهش سطح FSH مرتبط است. با این حال، نویسندگان این مطالعه خاطرنشان می‌کنند که تحقیقات بیشتری برای درک بهتر نقش بالقوه آنتی‌اکسیدان‌ها در باروری و اینکه چگونه می‌توانند بر هورمون‌های تولید مثل تأثیر بگذارند، مورد نیاز است. برای امتحان این روش می‌توانید از مکمل‌های ویتامین استفاده کنید یا به سادگی غذاهای حاوی ویتامین C مصرف کنید. مرکبات، انواع توت‌ها، توت سیاه، کلم بروکلی، اسفنج، کلم بروکسل، فلفل قرمز و سبز و گوجه رنگی همگی منابع خوب ویتامین C هستند.در صورت مصرف مکمل‌ها، مراقب باشید که در محدوده ایمنی توصیه شده باقی بمانید؛ ویتامین C بیش از حد می‌تواند خطرناک باشد.

آناس

آناس منبع غنی بروملین است، ازبمی که بر استروژن و سایر هورمون‌ها تأثیر می‌گذارد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۷ نشان می‌دهد که بروملین ممکن است به کاهش التهاب منجر می‌شود؛ این ویژگی بدن معنی است که می‌تواند به علل پروده‌های نامنظم مرتبط با آن کمک کند. این حال، هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد مکمل‌های آناس یا بروملین باعث قاعدگی می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل یک درمان سنتنی برای تحریک قاعدگی است و اعتقاد بر این است که

باعث انقباض رحمی می‌شود. زنجبیل ممکن است خواص ضدالتهابی داشته باشد و طریق یک بررسی در سال ۲۰۱۵ از آن برای درمان معده درد و درد قاعدگی استفاده می‌شود. در یک بررسی سیستمی در سال ۲۰۱۶، محققان دریافتند که زنجبیل ممکن است در درمان خونریزی شدید قاعدگی استفاده شود و درد قاعدگی را تسکین بدهد.خوردن زنجبیل به صورت خام می‌تواند ناخوشایند باشد، بنابراین ساده‌ترین راه برای مصرف آن، تهیه چای زنجبیل است. برای استفاده از این روش، یک تکه زنجبیل تازه پوست کنده و ورقه شده را در یک تابه آب به مدت ۵ تا ۷ دقیقه بجوشانید. در صورت نیاز، قبل از نوشیدن چای را صاف کرده و شیرین کنید.

جعفری

جعفری حاوی سطوح بالایی از ویتامین C و همچنین آپپول است که ممکن است به تحریک انقباضات رحمی کمک کند. با این حال، آپپول نیز در مقادیر مشخصی سمی است و برای افراد باردار خطرناک است، اگر باردار هستید، شیوده هستید یا مشکلات کلیوی دارید، نباید چای جعفری بنوشید. برای تهیه چای جعفری کافی است یک فنجان آب جوش را روی دو قاشق غذاخوری جعفری تازه بریزید و اجازه دهید حدود ۵ دقیقه قبل از نوشیدن دم بکشد.

زردچوبه

زردچوبه یکی دیگر از درمان‌های سنتنی است که برخی معتقدند باعث می‌شود قاعدگی را تجربه کنید. زردچوبه بر سطوح استروژن و پروژسترون در بدن تأثیر می‌گذارد.راه‌های زیادی برای شناسن زردچوبه در رژیم غذایی وجود دارد. در واقع آن را به کاری، برنج یا سبزیجات اضافه کنید. یا می‌توانید آن را به همراه آب یا شیر یا سایر ادویه‌ها و شیرین‌کننده‌ها برای نوشیدن گرم‌کننده نوش جان کنید.

دونگ کوای

دونگ کوای همچنین به عنوان جین سینگ زنانه یا angelica sinensis شناخته می‌شود، گیاهی بومی چین و یک داروی گیاهی محبوب است که صدها سال است برای تسکین علائم مرتبط با یائسگی و قاعدگی استفاده می‌شود. تصور می‌شود که این داروی گیاهی‌با پیوسته جریان خون به لگن و همچنین به تحریک ماهیچه‌های رحم و تحریک انقباضات رحمی، به ایجاد قاعدگی کمک می‌کند.مصرف آن در دوزهای زیاد یا اگر باردار یا شیرده هستید ممکن است بی‌خطر نباشد.دونگ کوام ممکن است به صورت چای درست شود و اغلب در مخلوط با گیاهان دیگر فروخته می‌شود.

نوار

۲۰ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ | سال سوم | شماره ۶۶۳

۷ عادت زبان آور موقع نشستن روی صندلی

ما هر روز ساعات طولانی نشست‌ایم، فرقی نمی‌کند کجا، در خانه یا محل کار. آیا تا به حال به عادت‌های بد نشستن‌تان دقت کرده‌اید؟ شاید این مسئله مهم به نظر نرسد، اما عادت‌های بد نشستن می‌تواند روی سلامت فیزیکی و روانی اثرات منفی بلندمدت داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرایده خفحات احتمالی بد نشستن شامل درد مزمز کمر، عملکرد ضعیف تنفسی و افزایش فشار خون می‌شود. 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 همین دلیل، دقت کردن به نحوهی نشستن روزانه و اعمال اصلاحات لازم برای حفظات و سلامت کلی دارای اهمیت زیادی است. در این مطلب با هفت عادت بد نشستن آشنا می‌شوید که در طولانی‌مدت روی بدن شما اثر می‌گذارد.

۱. قوز کردن در صندلی

رایج‌ترین و واضح‌ترین عادت بد فهرست ما قوز کردن است. مردم پشت میز کار، میز غذا، روی نیمکت و تقریباً هر جایی قوز می‌کنند. این‌تربین نتیجهی منفی قوز کردن، بروز درد در ناحیهی پایین کمر است. وقتی قوز می‌کنید، ستون فقرات شما از منحنی طبیعی خود خارج شده و فشار بیشتری را متحمل می‌شود. این فشار افزوده به عضلات کمر فشار آورده و سیستم عصب ساینکت را فرسوده می‌کند. بد نشستن مانع جریان خون در سراسر بدن می‌شود. جریان محدودشده خون نیز منجر به ایجاد درد پا و زانو، تورم و خطر افزایش‌یافته‌ی ابتلا به بیماری قلبی-عروقی می‌شود. بد نشستن ارتباط شیمیایی با ضعف سلامت روان دارد.

یکی از بدترین اثرات نشستن نادرست، احتمال ابتلا به گوزبشتی بزرگسالی است. گوزبشتی بزرگسالی تغییر در انحنای خمیدگی ستون فقرات از شکل طبیعی به شکل O است. این وضعیت به دلیل افزایش فشار روی ستون فقرات، منجر به نقص عملکرد قلب و ریه و ضعف بخش پایینی بدن می‌شود. تا جای ممکن سعی کنید روی صندلی صاف بنشینید و قوز نکنید!

۲. استفاده نادرست از دسته صندلی

همه ما در جاهی به استراحت کردن نیاز داریم، مثلاً با لم دادن روی دسته صندلی‌ها! اما استفاده مکرر از دسته‌های صندلی می‌تواند آسیب‌رسان شود. بهترین کار اینست که در صورت امکان روی صندلی بدون دسته بنشینید تا جلوبی و استگی ناخودآگاه به دسته صندلی را بگیرد. دست‌های صندلی 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.

ادامه در صفحه ۷

کوهوش سیاه

کوهوش سیاه یکی دیگر از مکمل‌های گیاهی است که ممکن است به تنظیم چرخه قاعدگی کمک کند.گفته می‌شود که این مرکب گیاهی به تقویت رحم کمک می‌کند و باعث ریزش پوشش داخلی رحم می‌شود. با این حال، مطالعات هیچ اثر ثابتی بر هورمون محرک فولیکول، استروژن، یا بافت‌های دستگاه تناسلی زنانه نشان نداده‌اند. مطالعات بیشتری برای تعیین اثرات سلامتی کوهوش سیاه مورد استفاده کوتاه مدت از این گیاه به نظر می‌خطر است. کوهوش سیاه با بسیاری از داروها تداخل دارد.مصرف این گیاه برای افرادی که فشار خون یا داروهای قلبی مصرف می‌کنند یا سابقه مشکلات کبدی دارند توصیه نمی‌شود.

فعالیت ها و تغییر سبک زندگی

کاهش استرس

کاهش گاه‌های اوقات می‌تواند دلیل تأخیر یا عقب افتادن قاعدگی باشد. یک بررسی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که استرس با چرخه های قاعدگی نامنظم مرتبط است. نویسندگان این برسی پیشنهاد کردند که این ممکن است به دلیل کورتیزول باشد که یک هورمون استروئیدی است که در پاسخ به استرس ترشح می‌شود. در مدل‌های حیوانی، کورتیزول می‌تواند افزایش سایر هورمون‌ها را که قبل از تخم‌گذاری اتفاق می‌افتد، به تأخیر بیندازد. افزایش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول تأثیر گذارنده که برای حفظ چرخه قاعدگی منظم مورد نیاز هستند.راه‌های زیادی برای کاهش استرس و تقویت آرامش وجود دارد و بهترین عملکرد در بین اقوام متفاوت است.

برای کاهش استرس می‌توانید موارد زیر را امتحان کنید: در صورت امکان حجم کاری یا مسأله عوامل استرس را از کاهش دهید گذراندن وقت با دوستان و خانواده و فراموشی تکنیک یوگا و تکنیک های تنفسی را امتحان کنید ورزش کنید

در یک سرگرمی لذت بخش غرق شوید

از تکنیک های مدیتیشن یا ذهن آگاهی استفاده کنید

کمپرس گرم یا حمام

حمام آب گرم ممکن است به رشن عضلات سفت و کاهش استرس عاغفی کمک کند. می‌توانید قاعدگی روز قبل منظم را آرامش بخش به حمام اضافه کنید. همچنین می‌توانید از کمپرس گرم مانند بطری آب گرم استفاده کنید و آن را روی شکم قرار دهید. گرما ممکن است به آرامش شما و افزایش جریان خون در ناحیه کمک کند، بنابراین به آرامی چرخه قاعدگی را تسریع می‌کند.

ادامه در صفحه ۶

نوار

۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ • سال سوم • شماره ۶۶۳

۶ نکته جالب درباره عطسه

۶ نکته جالب درباره عطسه از عامل ایجاد عطسه تا توقف ضربان قلب

در زمان عطسه مطرح شده است. به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا شش نکته درباره عطسه که ممکن است ندانید:

۱-خورشید محرک عطسه

زمانی که به خورشید نگاه می‌کنید ممکن است دچار عطسه شوید. البته تنها خورشید نیست که می تواند محرک عطسه باشد. هر چیز روشنی که در برابر چشم شما قرار بگیرد می‌تواند باعث ایجاد یک سری واکنش در بدن گردد و عطسه را تحریک نماید. دانشمندان تخمین می‌زنند که این شرایط بین ۱۰ تا ۲۵ درصد افراد را درگیر خود کرده

۲-سرعت شگفت‌انگیز عطسه

در سال ۱۹۵۰، یک زیست شناسی هاارودی به نام ویلیام فیرث ولز تخمین زد که عطسه می‌تواند با سرعت ۱۰۰ متر در ثانیه حرکت کند. اگرچه این تخمین کمی اغراق آمیز است اما محققان امروزی معتقدند که سرعت عطسه بسیار زیاد است. تبیی از دانشمندان در مطالعاتی که انجام دادند دریافتند که عطسه با سرعت ۱۰۰mph حرکت می‌کند.

۳-عطسه در خواب

حتما شما هم از شنیدن این موضوع شگفت زده شدید. زمانی که دراز می‌کشید، غشای مخاطی در بینی متورم می‌شود. همین امر باید باعث ایجاد حساسیت بیشتر نسبت به ذرات موجود در داخل و خارج سوراخ‌های بینی گردد.اما در طول خواب عمیق تمامی ماهیچه‌های بدن به جز آن‌هایی که چشم را کنترل می‌کنند از کار می‌افتند و نمی‌توانند وظیفه اصلی خود را انجام دهند. حتی اگر در خواب عمیق نباشید باز هم نورون هایی که مسئول عطسه هستند سرکوب می‌شوند.

۴-چشم‌ها در زمان عطسه اگر توجه کرده باشید به هنگام عطسه نمی‌توانید چشمان خود را باز نگاه دارید. این موضوع به خاطر یک عکس العمل غیر ارادی است. انقباضی که در داخل بینی وجود دارد به طور واقعی با اعصاب مرتبط هستند و زمانی که عطسه می‌کشد چشم‌های‌ نیز بسته می‌شود.

۵-عطسه و توقف ضربان قلب

زمانی که حس عطسه کردن به شما دست می‌دهد یک نفس عمیق می‌کشید و آن را نگه می‌دارید. این نفس عمیق باعث سفید شدن ماهیچه‌های قفسه سینه شده و فشار موجود در ریه‌ها را افزایش می‌دهد. همین امر منجر به کاهش فشار خون و افزایش ضربان قلب می‌شود. زمانی که عطسه صورت می‌گیرد، فشار خون دوباره به حالت اولیه بر می‌گردد و ضربان قلب کمی کندتر می‌شود.

۶-پای جلدن دهان خود را بگیرد

محققان دانشگاه MIT معتقدند که ذرات کوچک موجود در عطسه حاوی باکتری‌های زیادی است و تا مدتی می‌تواند در هوای اطراف به صورت معلق بماند. پس زمانی که عطسه می‌کشد جلوی دهان خود را بگیرد تا از انتشار باکتری‌ها جلوگیری نماید.

ادامه از صفحه ۵
ارتباط جنسی رابطه جنسی منظم همچنین می تواند اثرات استرس را کاهش دهد و به ایجاد تعادل هورمونی سالم کمک کند.

اگر ورزشکار هستید، ورزش را کاهش دهید
قاعدگی های در دست رفته ممکن است به دلیل کمبود انرژی، به ویژه در ورزشکاران جوان رخ دهد. اگر انرژی کافی را نسبت به انرژی که از طریق ورزش می سوزانید دریافت نکنید، ممکن است قاعدگی شما به تأخیر بیفتد. افرادی که مصرف غذای خود را محدود می کنند و ورزش های شدید انجام می دهند، ممکن است دچار آموره شوند. این ممکن است به عنوان یک علامت هشدار برای سایر مشکلات سلامتی مرتبط با انرژی کم در نظر گرفته شود، مانند تجمع ضعیف استخوان و تراکم استخوان پایین، که هر دو با کاهش استحکام استخوان مرتبط هستند.

بیشتر بدانید : چگونه زودتر پرود شویم؟

این موثرترین درمان خانگی موجود برای زودتر پرود شدن است. پاپایای خام انقباضات رحم را تحریک می کند و می تواند به ایجاد قاعدگی کمک کند. کاروتن موجود در پاپایا هورمون استروژن را تحریک می کند و در نتیجه پرود زودرس ایجاد می کند.
پاپایا هورمونی یک راه عالی مددت تر برای مشکل پروده‌ای منظم است.فاده از یک ضد بارداری هورمونی است، با کنترل سطح هورمون‌ها در بدن، این ضد بارداری‌ها می‌توانند تا حدودی از زمان رسیدن قاعدگی شما اطمینان حاصل کنند. این داروه ه همچنین می‌توانند با عوارض جانبی همراه باشند.

قیسل از تصمیم گیری در مورد مصرف این نوع دارو که می‌خواهید امتحان کنید یا پزشک خود صحبت کنید.

برای زودتر پرود شدن چه بخوریم؟



داروی گیاهی مرکب سه (بقس ۳)

داروی شاخص بیماری‌های کلیه و مثانه / از مرکبات ده گانه در طب اسلامی و خواص درمانی آن



معتبر ما حجامت ، فصد،عا درمانی و داروهای گیاهی ترکیبی مفید را برابمان بیاورند. در قدیم هر که راکه معالجه نمی شد به ایران فرستاده و اعتقاد داشتند که اگر در ایران معالجه ودرمان صورت نگیرد در هیچ جای دنیا قابل درمان نیست،پس این پشتوانه غنی طبی را باید قدر دانست و به شدت در حفظ و احیای آن کوشید. تئوری طب اسلامی براین پایه استوار است که برتری طب اسلامی بر دیگر طبها همانند برتری



برای پرپود شدن چی بخوریم؟

تخم کشنیز گفته می‌شود که تخم کشنیز موثرترین درمان خانگی برای ایجاد دوره های نامنظم قاعدگی است.
ایجاد دوره های نامنظم قاعدگی است. قاشق چایخوری تخم کشنیز را با ۳ فنجان آب جوشانید و صبر کنید تا آب به یک فنجان کاهش یابد. از یک صافی برای جدا کردن دانه‌ها استفاده کنید و معجون را سه بار در روز به مدت چند روز قبل از پرود ماهانه بنوشید.

زیره

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندیا تایمز، زیره که در هندی به Jira نیز شناخته می‌شود، از خانواده جعفری است و می‌تواند قاعدگی شما را تسریع بخشد.

دانه‌های رازیانه

می‌توانید رازیانه را در آب جوشانید و جای معطرئ تهیه کنید که باید هر روز صبح با معده خالی مصرف شود تا عادت ماهیانه شما تنظیم شود و جریان سالمی داشته باشد.
نحوه استفاده:۲ قاشق چایخوری دانه رازیانه را در یک لیوان آب مخلوط کنید و بگذارید یک شب بماند. آب آن را صاف کرده و صبح آن را بنوشید.

دانه های شنبليله

دانه های شنبليله توسط متخصصان برای ایجاد قاعدگی توصیه می‌شود.
روش مصرف: دانه شنبليله را در آب جوشانده بنوشید.

آب دانه های انار نیز برای پرپود شدن مفید است.

روش مصرف: با نوشیدن آب انار خالص سه بار در روز حداقل ۱۰ تا ۱۵ روز قبل از قرار معمول خود پرپود شوید. از طرف دیگر سعی کنید آب انار را با آب نیشکر (۱:۱) مخلوط کرده و چهار بار در روز بنوشید.

الوته ورا

آب الوته ورا به طور معمول برای تسکین ناراحتی معده استفاده می‌شود. اما می‌توان از آن برای زودتر پرپود شدن نیز استفاده کرد.

نحوه استفاده:یک آب کرفس تازه دو بار در روز می‌تواند جریان خون را به لگن و رحم شما تحریک کند و در نتیجه باعث تحریک قاعدگی می‌شود.

دانه‌های کنجد

دانه‌های کنجد می‌توانند برای تحریک قاعدگی مصرف شوند، اما آنها را فقط باید در حد اعتدال مصرف کرد، زیرا باعث گرمای زیادی در بدن شما می‌شوند.

نحوه استفاده: این دانه‌ها را می‌توان روزانه حدود ۱۵ روز قبل از تاریخ مورد انتظار مصرف کرد تا به شما کمک کند زودتر پرپود شوید. همچنین می‌توانید یک قاشق چای خوری دانه کنجد را در پار در روز با آب داغ میل کنید.

ه همچنین می‌توانید یک قاشق چای خوری کنجد سرخ شده یا سساده را با عسل ۳ تا ۴ بار در روز نوش جان کنید.

هویج

یکی دیگر از غذاهای غنی از کاروتن، هویج است که می‌توان آن را به‌صورت سساده یا به‌صورت اسموبه، ۳بار در روز مصرف کرد.

کدو تنبل

کاروتن موجود در کدو تنبل یکی مکاتبسمل عالی برای ایجاد پرپود است. می‌توانید وقتی زماهی را کتاه می‌خورید، مقداری حنظل اضافه کنید. بیشتر افرادهم می‌کنند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد مهم است است که به یاد داشته باشید که از دست دادن یا تأخیر در قاعدگی ممکن استت علائم یک مشکل اساسی باشد، شما باید به دنبال مشاوره پزشکی باشید اگر:

احتمال بارداری شما وجود دارد شما سه دوره متوالی قاعدگی را از دست می دهید پرپوده‌ای شما قبل از ۴۵ سالگی متوقف می‌شود بعد از ۵۵ سالگی هنوز پرپود می‌شوید

در بین قاعدگی یا بعد از رابطه جنسی دچار خونریزی می‌شوید دوره‌های شما ناگهان تغییر می‌کند، بسیار سنگین تر می‌شود یا نامنظم تر می‌شود خونریزی پس از یائسگی (بیش از ۱۲ ماه پس از قطع قاعدگی خونریزی) هنگام درمان جایگزینی هورمونی، خونریزی را تجربه می‌کنید



داروی گیاهی مرکب سه یا (بقس ۳)

در طب اسلامی این دارو مهمترین و شاخص ترین داروی بیماری‌های کلیه و مثانه است و هرکس که مشکل کلیوی دارد،می‌تواند از این دارو گیاهی استفاده و از فواید وخواص درمانی آن استفاده کند. این دارو به داروی «اسارون» نیز شهرت دارد. روایت صحیح آن در کتاب طب الائمه از ابن

ابن دارو طبق روایات صحیح از ترکیبات گیاهی زیر تشکیل و نحوه درست کردن آن بدین شکل است که ابتدا هلیله سیاه، بلیله، آمله، کور، فلفل سیاه، دارلفل، دارچین، زنجفیل، هویج صحرائی، آگیر ترکی، اسارون و خولنجان را به طور مساوی آسیاب و الک کرده و با هم مخلوط می‌کنیم، سپس مجموع را با روغن زرد

این دارو طبق روایات صحیح از ترکیبات گیاهی گرم روغن زرد گاوی تازه زائیده شده اضافه شود. سپس باید مجموع را با دو برابر عسل کور، فلفل سیاه، دارلفل، دارچین، زنجفیل، مخلوط نمایند.نکته اینکه هنگام پاک کردن آگیر ترکی به خاطر داشتن شیراب و شکاف دقت کنید تا خراب‌های آن کاملا پاک و تمیز گردد.

روش و میزان مصرف مرکب سه

مرکب سه را باید به اندازه یک فندق یا یک قاشق چایخوری در زمان مشخص استفاده و مصرف شود.

در زمان طول درمان صحیح ومرتب استفاده نماید.

مواد لازم جهت ساخت این دارو به ترتیب عبارت از:
(یک نوع چوب چسب و درخت گره دار

۱– هلیله سیاه: یک واحد

۲– بلیله: یک واحد

۳– کور گندم (میوه ای کوچک و بیضی شکل و عده ای میگویند مقل چهودان(بهودیان) است و

در اطراف سفهان می روید.)، یک واحد

۴– دارلفل: یک واحد

۵– فلفل سیاه: یک واحد



موارد درمانی داروی گیاهی مرکب سه در طب اسلامی

این دارو بهترین داروی درمان بیماری‌های کلیه و مثانه و مجاری ادراری است.برای افرادی که شکم آنها به هر علتی ورم و یا آب در آن جمع شده یا نفخ می‌کنند ویا چربی در شکمشان بوجود آمده و معده درد گرفته اند مفید است.همچنین سنگ مثانه را پاک و آب می‌کند و برای غلبه بلغم مفید است. افرادی که معده درد دارند و با داروی مرکب دو، داروی جامع امام رضاع) و داروی‌هاضوم مشکلمان حل نشده.آنها می‌توانند بامرکب سه بیماریشان را حل کنند.مواد رازد که در مائه جمع شده با مرکب سه خارج می‌شود. برای افتادن سنگ،مثانه،مخامت دیواره ئ مثانه، شل شدن زغله،درمان پروستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود مثنای غمگانه،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخص نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌شود شخصی نتواند ادرا را کند مفید است.برای کسانیکه رفلکس ادراری دارند(ارار از مثانه به کلیه بر می‌گردد)،موثر است.زیرا رفلکس ادراری سبب عفونت در کلیه شده وآن را خراب و از کار می‌اندازد.این دارو برای رطوبت بدن خوب و رطوبت اضافی را از بدن خارج می‌کند.همچنین برای خون و شل شدن مصله،درمان یبوستات،تنگی و از کار افتادگی عضلات که باعث می‌

زنان انجام این تست را جدی بگیرند

متخصص زنان و زایمان با اشاره به اهمیت آزمایش پاپ اسمیر در مراحل اولیه پیش سرطانی، گفت: آزمایش پاپ اسمیر چنانچه به موقع انجام شود، می تواند ریسک ابتلا به سرطان دهانه رحم را کاهش دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، پاپ اسمیر نوعی آزمایش برای خانمهاست که به منظور تشخیص سرطان دهانه رحم انجام می شود. در این آزمایش، سلولها از دهانه رحم جمع آوری می شود.

اگر سرطان دهانه رحم به موقع و با انجام تست پاپ اسمیر شناسایی شود، بیمار شانس بیشتری برای درمان خواهد داشت.

علاوه بر این، تست پاپ اسمیر این امکان را به بیمار می دهد که هرگونه تغییر غیر طبیعی در سلولهای دهانه رحم تشخیص داده شود و پزشک از ابتلای بیمار به سرطان در آینده جلوگیری کند.

تشخیص زودهنگام این سلولهای غیر طبیعی با آزمایش پاپ اسمیر اولین قدم برای توقف این نوع از سرطان است.

هدف از انجام تست پاپ اسمیر چیست؟

این تست به هدف غربالگری سرطان دهانه رحم مورد استفاده قرار می گیرد. پاپ اسمیر معمولاً همراه با معاینه لگن برای بیمار انجام می شود. در خانمهای بالای ۳۰ سال ممکن است با آزمایش ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) انجام گیرد.

ویروس HPV نوعی عفونت شایع مقاربتی است که می تواند منجر به سرطان دهانه رحم شود. در برخی از مواقع آزمایش HPV ممکن است به جای تست پاپ اسمیر انجام گیرد.

ملیحه عرب، متخصص زنان و زایمان دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی در پاسخ به این سوال که چه زمانی باید تست پاپ اسمیر انجام دهند، اظهار کرد: همه زنان متاهل از ۲۱ سالگی به بعد باید تست پاپ اسمیر را انجام دهند.

وی با اشاره به اینکه چنانچه تست پاپ اسمیر طبیعی باشد باید سه سال یک بار تکرار شود، افزود: آزمایش پاپ اسمیر می تواند همراه با آزمایش HPV انجام شود و اگر شرایط طبیعی باشد این تست هم باید هر پنج سال تکرار شود.

انجام آزمایش پاپ اسمیر برای چه کسانی ضروری است؟

متخصص زنان و زایمان دانشگاه با بیان اینکه تست پاپ اسمیر با هدف غربالگری سرطان دهانه رحم درخواست می شود، ضرورت انجام تستهای پاپ اسمیر در برخی گروههای حساس را یادآور شد و ادامه داد: افراد HIV مثبت، افرادی که سیستم ایمنی آنها به دلیل شیمی درمانی یا پیوند عضو ضعیف شده و همچنین افراد بالای ۳۰ سال باید تستهای پاپ اسمیر را در بازه های زمانی کوتاه تر و تحت نظر پزشک انجام دهند.

وی هشدار داد: افرادی که از نظر سرطان و یا پیش آگهی های ابتلا به سرطان دهانه رحم یا سرویکس پر خطر هستند باید تستهای پاپ اسمیر را به طور منظم انجام دهند؛ همچنین برای افرادی که چند بار ازدواج کرده اند یا شریک جنسی آنها چند بار ازدواج کرده، افرادی که در سن پایین (زیر ۱۶ سال) ازدواج کرده اند، سیگاری ها و کسانی که ضعف سیستم ایمنی مثل نارسایی مزمن کلیه دارند نیز انجام آزمایش های پاپ اسمیر ضروری است. عرب به عوارض و یا خطرات احتمالی ناشی از آزمایش پاپ اسمیر اشاره کرد و توضیح داد: پاپ اسمیر روشی مطمئن برای غربالگری سرطان دهانه رحم است، با این حال ممکن است خطاهایی در این آزمایش وجود داشته باشد و بیماران نتایج کاذب منفی را شاهد باشند؛ در حقیقت به این معنی که آزمایش نشان می دهد که هیچ ناهنجاری وجود ندارد، حتی اگر سلولهای غیر طبیعی وجود داشته باشد، نتیجه منفی کاذب به این معنی نیست که اشتباهی در روند آزمایش رخ داده است.

برای انجام آزمایش پاپ اسمیر رعایت چه نکاتی ضروری است؟

نحوه آمادگی برای انجام آزمایش پاپ اسمیر بخش دیگری بود که عرب به آن اشاره کرد و گفت: برای اطمینان از موثر بودن نتایج آزمایش پاپ اسمیر قبل از آزمایش توصیه می شود دو روز قبل از انجام تست از رابطه جنسی، دوش گرفتن، داروهای واژینال، فومها، کرمها یا ژل های اسپرم کش خودداری کنید، چراکه ممکن است سلولهای غیر طبیعی شسته و پنهان شوند؛ همچنین تا حد امکان طی قاعدگی این تست را انجام ندهید.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی گفت: بعد از انجام تست پاپ اسمیر می توانید بدون هیچ محدودیتی فعالیت های عادی و روزمره خود را داشته باشید.

۱۴ نکته برای تغذیه بهبودیافتگان بیماری

رعایت رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی با حداقل فرآوری شامل میوه، سبزی، نان و غلات سبوس دار، حبوبات، ماهی و مرغ و مصرف کم گوشت قرمز، به طور کلی در تسریع روند بهبودی مؤثر است. به جز این نکات، موارد دیگری برای افرادی که از کرونا بهبود یافته اند وجود دارد که دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت برخی از مهمترین موارد را منتشر کرده است. در این اینفوگرافیک به ۱۴ نکته برای تغذیه بهبودیافتگان بیماری اشاره شده است.



مصرف روزانه میوه و سبزی تازه یا سبزیجات آب پز



استفاده از زنجبیل



مصرف سوپ و آش داغ

استفاده از منابع غذایی ویتامین A که سبب حفظ یکپارچگی مخاط تنفسی می شود



استفاده از زردچوبه در تهیه غذا به علت خاصیت ضد التهاب



اضافه کردن سیر، پیاز و زنجبیل به غذاها که به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند

اضافه کردن مقداری پودر سبوس خوراکی به غذاهایی همچون آش، سوپ یا سالاد برای جلوگیری از یبوست



استفاده از روغن گیاهی یا نباتی به منظور تأمین انرژی مورد نیاز روزانه و تأمین برخی اسیدهای چرب ضروری



مصرف منظم صبحانه و دو تا سه میان وعده برای تأمین انرژی روزانه را فراموش نکنید



استفاده از عسل برای تقویت سیستم ایمنی و مهار سرفه

استفاده از منابع کربوهیدرات پیچیده و نشاسته ای همچون برنج، سیب زمینی و نان سبوس



استفاده از منابع غذایی ویتامین C مانند کربنات به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی



مصرف مقادیر زیاد مایعات به میزان حداقل ۸ لیوان در روز برای رقیق کردن ترشحات درون مجاری هوا

استفاده از موز در مواردی که حالت تهوع وجود دارد



اگر در دوران عقد باردار شدید...

بارداری در دوران عقد ممکن است استرس و اضطراب زیادی را برای زن و مرد و خانواده های شان ایجاد کند، اما مسئله مهم این است که مسئولیت این بارداری ناخواسته بر دوش هر دوی شماست. به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، بنابراین به جای این که با رفتارهای غیرمنطقی خودتان و خانواده تان را آزار دهید، این چند توصیه را جدی بگیرید:

- در اولین فرصت به شوهرتان اطلاع دهید.
- از یکدیگر حمایت کنید.
- از خانواده ها بخواهید رازدار باشند.
- با اعضای خانواده تان در میان بگذارید.
- تاریخ عروسی را با تاریخ به دنیا آمدن فرزندتان چک کنید.
- زندگی مشترک را ساده تر شروع کنید.
- موضوع را به بحران تبدیل نکنید.
- به راهکارهای اشتباه مانند سقط جنین فکر نکنید.
- از مشاور کمک بگیرید.

