

مرهم پیاز، نسخه‌ای معجزه آسا برای مقابله با آنفلوانزا

با آمدن فصل سرما و شیوع بیماری‌هایی مانند آنفلوانزا، استفاده از برخی نسخه‌های خانگی می‌تواند مفید باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تغییر فصل‌ها غالبا با شیوع ویروس‌ها همراه است که مهم‌ترین، شایع‌ترین و تأثیرگذارترین ویروس در این فصول آنفلوانزا محسوب می‌شود. برای مبارزه با ویروس آنفلوانزا به طور معمول از نسخه‌های پزشکی و نیز از مواد مغذی، مکمل‌ها و داروهایی استفاده می‌شود که با عوارض نگران‌کننده بیماری مقابله کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. همچنین می‌توان برای این منظور از برخی نسخه‌های خانگی از جمله مرهم پیاز که با اثرگذاری بالا به مقابله با سرفه کمک می‌کند، استفاده کرد. پیاز حاوی ویژگی‌های ضد باکتریال بوده و حتی می‌تواند مانع از گرفتگی بینی و گلو شود. برای تهیه مرهم پیاز باید به میزان سه فنجان پیاز را خرد کرده و آن را روی باند پزشکی پخش کنید. سپس این باند را به مدت سی دقیقه روی سینه یا گردن قرار دهید. بهتر است این کار را شب هنگام و پیش از خواب انجام دهید. تاکید می‌شود که این مرهم برای کودکان بسیار مفید است، اما پیش از انجام این کار بهتر است که با پزشک خود مشورت کنید.

نانوایان باید در مرحله فرآوری آرد، میزان سبوس‌گیری از آن را به حداقل برسانند.

پوسته سخت غلات، حاوی فیبرهای نامحلول است. سبوسی که در هنگام پختن نان در نانوائی‌ها به آرد اضافه می‌شود، حاوی مقادیر زیادی مواد سلولزی است

نان سبوسی‌دار؛ خوب یا بد؟

◆ گروه سلامت //

یک متخصص تغذیه گفت: باید حداقل ۵۰ درصد از نان و غلات مصرفی روزانه خود را سبوس‌دار انتخاب کنیم.

فریبا کوهدانی استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره اهمیت نان در سفره غذایی خانوارها اظهار کرد: نان یکی از اقلام اصلی مصرفی خانوارهای ایرانی است، نان و برنج غذای اساسی ما را تشکیل می‌دهند. افراد باید حداقل ۵۰ درصد از نان و غلات مصرفی خود را سبوس‌دار انتخاب کنند.

او درباره فواید سبوس بیان کرد: سبوس در پیشگیری از بروز بیماری‌هایی همچون اختلالات قلبی و عروقی، انواع سرطان‌ها، دیابت، چاقی و مشکلات گوارشی مانند یبوست نقش دارد. مصرف سبوس به کاهش وزن و تنظیم چربی و فشار خون هم کمک می‌کند.

● فواید نان سنگک

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: یکی از معیارهای کیفیت نان‌ها این است که در تهیه آن‌ها از آرد کامل استفاده شده باشد. آرد کامل، آردی است که کم‌سبوس‌گیری شده باشد. غلاتی مانند گندم از ۲ پوسته سخت و نرم تشکیل شده‌اند که پوسته سخت حاوی مقادیر بالایی از مواد سلولزی است و پوسته نرمی که روی غلات را می‌پوشاند سرشار از

مواد مغذی مختلف مانند انواع ویتامین‌های گروه B، آهن، منیزیم، کلسیم و فسفر است، بنابراین با سبوس‌گیری آرد، بخش عمده مواد مغذی آن از دست می‌رود.

کوهدانی تاکید کرد: به دلیل اینکه در مرحله سبوس‌گیری آرد، بخشی از ویتامین‌ها و املاح آن از دست می‌رود، برخی کشورها از آردهای غنی‌سازی شده در تهیه نان استفاده می‌کنند که در کشور ما غنی‌سازی آردها از نظر آهن و اسید فولیک انجام می‌شود.

● انواع نان

او تصریح کرد: نانوایان باید در مرحله فرآوری آرد، میزان سبوس‌گیری از آن را به حداقل برسانند. پوسته سخت غلات، حاوی فیبرهای نامحلول است. سبوسی که در هنگام پختن نان در نانوائی‌ها به آرد اضافه



می‌شود، حاوی مقادیر زیادی مواد سلولزی است.

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اسید فیتیک موجود در سبوس از جذب کوهدانی تاکید کرد: به دلیل اینکه در مرحله سبوس‌گیری آرد، بخشی از ویتامین‌ها و املاح آن از دست می‌رود، برخی کشورها از آردهای غنی‌سازی شده در تهیه نان استفاده می‌کنند که در کشور ما غنی‌سازی آردها از نظر آهن و اسید فولیک انجام می‌شود.

کوهدانی از احتمال آلودگی سبوس‌ها در شرایط نگهداری بد آن‌ها خبر داد و گفت: سبوس حاوی املاح ۲ ظرفیتی (فلزات سنگین) است که از جمله این فلزها می‌توان به سرب، کادمیوم و جیوه اشاره کرد که در

مرحله فرآوری آرد، میزان این فلزات کاهش پیدا می‌کند، نانوایان بهتر است که در تهیه نان از آردهای با درصد سبوس‌گیری کم استفاده و از افزودن سبوس به آرد هنگام پخت نان خودداری کنند، بنابراین مسئولانی که تهیه و توزیع آرد نانوائی‌ها نقش دارند، باید به این موضوع توجه کنند.

● ایرانیان، منابع کافی فیبر را استفاده نمی‌کنند

او بیان کرد: درصد بالایی از ایرانیان منابع کافی فیبر را استفاده نمی‌کنند که از جمله این منابع می‌توان، انواع سبزی‌ها، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل را نام برد همچنین دانه‌های کامل جو، گندم، بلغور، نان‌های تهیه شده از آردهای کامل و پاپ کورن (ذرت بو داده تهیه شده با مقادیر کم روغن و نمک) از دیگر گزینه‌های غذایی سرشار از فیبر هستند.

● نان سبوس‌دار

این استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی افزود: افرادی که به هر علتی از منابع کافی فیبر بی‌بهره هستند باید از فیبرهای استاندارد، تایید شده وزارت بهداشت و با بسته‌بندی مناسب استفاده کنند.

کوهدانی رعایت اعتدال در مصرف فیبرهای استاندارد موجود در بازار را ضروری دانست و یادآوری کرد: استفاده زیاد از این فیبرها در بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال و کاهش جذب املاح و برخی مواد مغذی موثر است.

۱۰ عامل دردهای بدنی

آرتروز روماتوئید

پلی آرتروز روماتوئید یک بیماری مزمن است که منشأ آن شناخته شده نیست. این بیماری مشخصاً مفاصل را هدف قرار می‌دهد و باعث تخریب و ایجاد بدشکلی در آن‌ها می‌شود.

بیماری ام اس

مولتیپل اسکلروزیس یا همان ام اس یک بیماری دفع میلین است به این معنی که به غلاف میلین عصب‌ها آسیب می‌رساند. فرد مبتلا به ام اس با علائمی مانند درد، گزگز شدن و حس‌های غیرعادی دیگر در بدن خود مواجه هستند.

از دست دادن آب بدن

کم‌آبی بدن باعث بروز دردهای بدنی می‌شود چون در وضعیت دهیدراته شدن ترکیبات سمی در بدن ایجاد می‌شود که پایانه‌های عصبی را تحریک می‌کنند.

میوپاتی

برخی از داروهایی که توسط پزشک‌ها تجویز می‌شود به اضافه زیاده‌روی در مصرف مواد مخدر باعث بروز میوپاتی می‌شود. علائم این مشکل از دردهای جزئی و ضعف عضلانی تا دردهای شدید و مزمن و ضعف عملکرد دوکلیه متغیر است.

دردهای بدنی دیگر

عامل دردهای بدنی کاملاً متفاوت و متنوع است که نمی‌توان همه را در غالب یک مطلب ارائه کرد. در بالا شایع‌ترین موارد اشاره شد که در سرتاسر جهان جزو مهم‌ترین عوامل ایجاد دردهای بدنی محسوب می‌شوند.

آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری حاد ناشی از ویروس‌های آنفلوانزای A یا B است که معمولاً در فصل سرما خود را نشان می‌دهند. التهاب به‌ویژه در ناحیه گلو، سینه و ریه‌ها نیز می‌تواند باعث ایجاد درد در بدن فرد شود.

فیبرومالژی

فیبرومالژی یکی از عوامل رایج دردهای عضلانی اسکلتی مزمن است. درد ناشی از فیبرومالژی معمولاً با خستگی، مشکلات حافظه و اختلالات خواب همراه است. علت اصلی این بیماری ناشناخته است.

سندرم خستگی مزمن

این بیماری مزمن بوده و فعالیت بیمار را به طور چشمگیری محدود می‌کند. افراد مبتلا به بیماری خستگی مزمن با علائمی مانند سردرد، دردهای عضلانی و درد در مفاصل مختلف بدن مواجه هستند.

لوپوس

لوپوس یک بیماری خودایمنی، مزمن و با علل ناشناخته است. متأسفانه به دلیل آسیب‌ها و التهاب‌های ناشی از این بیماری بدن فرد درد زیادی را متحمل می‌شود.

بیماری لایم

بیماری لایم نوعی بیماری است که توسط کنه منتقل می‌شود. مشخصه این بیماری بروز ضایعات پوستی مانند لکه‌های قرمز روی پوست است. مبتلایان به این بیماری در ناحیه مفاصل بزرگ درد دارند.



چه زمانی درد شکم نشانه ابتلا به زخم معده است؟

◆ گروه سلامت //

علائم زخم معده در افراد مختلف متفاوت است، اما ممکن است با دردهایی در شکم، سوزش معده و کاهش بدون

دلیل وزن همراه باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، زخم معده نوعی زخم باز است که به دیواره معده آسیب می‌زند و اگر درمان نشود ممکن است برخی عوارض جدی خطرناک مانند خونریزی داخلی و ایجاد سوراخ در معده را به دنبال داشته باشد.

وقتی اسید معده شروع به ترشح بر روی دیواره معده می‌کند، زخم معده وخیم‌تر می‌شود که این اتفاق ممکن است از وجود برخی التهابات باکتریال یا حتی داروهای رایج مانند ایبوپروفن و آسپرین ناشی شده باشد.

از جمله شایع‌ترین نشانه‌های زخم معده، درد مداوم است. این درد بلافاصله پس از خوردن غذا بروز کرده و گاهی تا چند ساعت ادامه می‌یابد.

هر چند برخی داروهای آنتی اسید می‌توانند به طور وقت از مشکل بکاهد، اما چنانچه درمان مناسب صورت نگیرد دوباره بروز خواهد کرد.

هیئت ملی خدمات بهداشتی روسیه اعلام کرده است که بیشتر علائم زخم معده احساس سوزش یا درد شدید در شکم است، اما زخم معده‌ها بدون درد بوده و جز هنگام بروز عوارض آن مانند خونریزی، قابل تشخیص نیستند. درد ناشی از زخم معده ممکن است در نقاط مختلف شکم در گردش باشد.

درد ناشی از زخم معده می‌تواند تا چند ساعت ادامه داشته باشد و غالباً هم بلافاصله پس از خوردن غذا بروز می‌یابد که گاهی ممکن است درد به حدی باشد که شما را نیمه شب از خواب بیدار کند.

با این وجود احساس درد و سوزش در معده به معنای این نیست که شما به زخم معده مبتلا هستید. دردهای معده غالباً بدون دلیل است و پس از چند روز به خودی خود آرام می‌شود. از جمله دلایل بروز درد در معده می‌توان به نفخ شکم، یبوست و یا حتی سوء هاضمه اشاره کرد، اما اگر این درد به طرز قابل توجهی افزایش داشته و به سادگی آرام نشود باید به پزشک مراجعه کرد.

اگر پزشک تشخیص دهد که شما به زخم معده مبتلا هستید درمان‌های مختلفی وجود دارد که به آسانی انجام می‌شود، بنابراین اگر فکر می‌کنید که به زخم معده مبتلا هستید باید فوراً به پزشک مراجعه کنید.

دوشنبه ۲۸ مهر ۹۹ | سال سی و پنجم | شماره ۴۱۶۲
Email: Info.Sobhesahel@Gmail.Com

آرایش صورت را چه زمانی پاک کنیم که به پوست آسیبی نرسد؟

◆ گروه سلامت //



تمیز کردن پوست صورت اولین گام برای مراقبت از آن و مقابله با پیری زودرس تلقی می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمیز کردن پوست صورت اولین گام برای مراقبت

از آن و مقابله با پیری زودرس تلقی می‌شود، اما فواید پاکسازی پوست ارتباط مستقیمی با زمان انجام این کار دارد، بنابراین انتخاب بهترین زمان برای از بین بردن آلودگی‌ها و آثار مواد آرایشی و همچنین کمک به بازسازی صحیح سلول‌ها بسیار موثر است. زمانی که ما برای پاکسازی پوست صورت انتخاب می‌کنیم، بر اثر بخشی و کارایی این اقدام تأثیر می‌گذارد. مطالعات انجام شده در این زمینه نشان داده است که زمان مناسب برای پاکسازی پوست قبل از خواب نیست و به همین دلیل زنان کراهی که به توجه شدید به پوست خود معروف هستند، هنگام بازگشت به خانه از محل کار خود در غروب آفتاب پوست خود را تمیز می‌کنند. این کار به از زدودن غبار، آلودگی، آثار آرایش و ترشحاتی که در طول روز روی پوست جمع شده، کمک می‌کند.

● راز سلامت پوست

ظاهر سالم پوست ارتباط مستقیمی با زمان پاکسازی آن دارد، زیرا عنصر زمان بر اثر بخشی محصولات مورد استفاده در این زمینه تأثیر می‌گذارد. این بدان دلیل است که عملکرد پوست در روز و شب متغیر است، پوست در طول روز نقش محافظت از ما در برابر آلودگی و حمله‌های خارجی را بازی می‌کند، اما در شب، به بازایی و تجدید سلول‌های خود می‌پردازد تا نقش محافظتی آن‌ها را برای کل بدن افزایش دهد.

سلول‌های پوستی مانند سایر سلول‌های بدن تابع زمان بیولوژیکی ما هستند که عملکردهای بدن و ریتم خواب ما را تنظیم می‌کند. وند ترمیم سلول نیز تحت تأثیر این زمان بندی است، به این معنی که با آغاز شب، مکانیسم‌های پوست برای خود فعال می‌شود، بنابراین پاکسازی پوست قبل از این مرحله، مکانیسم احیا را فعال می‌کند. اما پاکسازی پوست قبل از خواب با مرحله بازسازی پوست همزمان شده و در نتیجه مانع این مکانیسم می‌شود.

● مراقبت روتین و مناسب

بهترین زمان برای پاکسازی پوست هنگام بازگشت به خانه در بعدازظهر است. پاکسازی پوست یک مرحله ضروری است که در هیچ شرایطی نباید از آن غافل شوید و با آرایش و بی آرایش مهم است، زیرا سطح پوست را از تمام آلودگی‌های موجود بر روی آن پاک می‌کند.

این کار به پوست کمک می‌کند تا بهتر نفس بکشد و راحتی و طراوت لازم را برای آن تأمین می‌کند. همچنین از پوست در برابر علام پیری زودرس محافظت می‌کند.

پاکسازی پوست پس از بازگشت به خانه با استفاده از پاک‌کننده آرایش مناسب با پوست فرد انجام می‌شود که می‌تواند به صورت روغن، شیر یا پاک‌کننده آرایشی باشد.

مرحله بعد، استفاده از لوسیون کف است که آلودگی‌های باقیمانده را از سطح پوست پاک می‌کند. در صورت عدم آرایش، انجام مرحله دوم می‌تواند کافی باشد و به دنبال آن از یک لوسیون مرطوب‌کننده استفاده شود.

هنگام صبح می‌توان از لوسیون کف استفاده نکرد و فقط پوست را با آب یا لوسیون مناسب طبیعت آن تازه کرد و به دنبال آن از کرم مرطوب‌کننده قبل از آرایش استفاده کرد.

جراحی کاهش وزن

موجب افزایش طول عمر می‌شود

◆ گروه سلامت //

چاقی با مرگ زودهنگام مرتبط است اما محققان دریافته‌اند که جراحی کاهش وزن می‌تواند موجب افزایش طول عمر شود.

به گزارش مهر، محققان در مطالعه‌ای بر روی بیش از ۴۰۰۰ فرد چاق دریافته‌اند افراد چاقی که تحت جراحی کاهش وزن قرار گرفته بودند به‌طور میانگین ۳ سال بیشتر از افراد چاق بدون انجام جراحی زندگی کردند.

دکتر «پیتر جاکوبسن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کوبنبرگ سوئد، در این باره می‌گوید: «اکثر مرگ و میرهای بعد از جراحی ناشی از بیماری‌های غیرقابل پیشگیری است.»

بعیر از مرگ زودهنگام، چاقی با دیابت نوع ۲، سرطان و بیماری قلبی مرتبط است. به گفته جاکوبسن، یک راه افزایش طول عمر، کنترل فاکتورهای پرخطر قلبی عروقی نظیر فشارخون، سیگار کشیدن و کلسترول است.

محققان در این مطالعه، شرکت‌کنندگان در مطالعه افراد چاق سوئدی را بررسی کرده و بیش از ۲۰ سال تحت نظر داشتند. در طول زمان، ۲۳ درصد از افرادی که جراحی کاهش وزن انجام داده بودند فوت کردند درحالی‌که ۲۶ درصد افرادی که عمل جراحی انجام نداده بودند فوت کرده بودند.

طبق گزارش محققان، بیماری قلبی و سرطان از شایع‌ترین علل مرگ در بین افراد بود.

به گفته محققان، هرچقدر افراد طول مدت بیشتری چاق باشند، احتمال ابتلای شأن به مشکلات مزمن بیشتر و رهایی از آن مشکلات دشوارتر خواهد بود.