سلامت

تابناک

آیا می خواهید جوان بمانید؟

جام نیوز- قهوه یک نوشیدنی با خواص بی نظیر است که می تواند روزی سرحال را به شما هدیه دهد. برای اینکه با بخشی از ویژگی های منحصر به فرد این نوشیدنی گرم آشنا شوید با ما همراه باشید.

نوشیدن قهوه موجب کاهش وزن می شود: اگر شما برای لاغری و کاهش وزن برنامه ریزی کرده اید، پیشنهاد قطعی ما به شما گنجاندن چند فنجان قهوه در رژیم غذاییتان است؛ به دلیل اینکه کافئین موجود در قهوه یک منبع خوب برای سوزاندن چربی های بدن است. بنابر تحقیقات انجام شده، کافئین می تواند سوخت و ساز بدن انسان را ۳ تا ۱۱ درصد ارتقا دهد؛ پدیده ای که توان سوخت چربی را در افراد چاق ۱۰ درصد و در افراد لاغر ۲۹ درصد افزایش می دهد.

نوشیدن قهوه سطح آدرنالین بدن را افزایش می دهد: کافئین می تواند موجب تحریک سیستم عصبی بدن بشود و از این طریق با ارسال پیام هایی سلول های چربی بدن را از میان بردارد. این انرژی آزاد شده به صورت اسیدهای چرب در خون جریان پیدا می کنند و منبعی برای سوخت بدن به حساب می آیند. در نتیجه سطح برخی هورمون ها در بدن از جمله آدرنالین افزایش می یابد و بدن را برای انجام کارهای فیزیکی مثل ورزش کردن آماده می کند.

نوشیدن قهوه هوش انسان را افزایش می دهد: کافئین می تواند میزان انرژی دریافتی بدن را افزایش و خستگی را کاهش دهد. قهوه از یک طرف سد راه برخی هورمون ها هم چون آدنوزین می شود و از طرف دیگر سطح هورمون های انرژی بخش دوپامین و نوراپی نفرین را افزایش می دهد. به همین دلیل، قهوه برخی عملکردهای مرتبط با مغز از جمله خلق و خو، حافظه، انرژی، تفکر انتقادی و زیرکی را افزایش می دهد.

نوشیدن قهوه موجب بهتر و با کیفیت تر شدن چُرت های نیمروزی می شود: یکی از ضروری ترین نیازهای انسان برای حفظ و نگهداشت قدرت بهره وری در ۲۴ ساعت همین چرت های نیمروزی است. بدون این چرت ها شما اغلب احساس خمودگی و کسالت می کنید و سرعت پردازش اطلاعات و فکر کردن در ذهنتان به شدت کاهش پیدا می کند. با این حال ۲۰ دقیقه خواب خوب و قدرتمند می تواند انرژی لازم برای انجام مناسب کارهای روزانه را به شما بدهد و به سرحال ماندن شما تا آخر شب کمک کند.

نوشیدن قهوه میزان آنتی اکسیدان بدن شما را افزایش می دهد: یکی از بهترین و قوی ترین منابع برای تأمین آنتی اکسیدان بدن، قهوه است. بر اساس تحقیقات انجام شده، آنتی اکسیدان از آسیب رساندن به سلول ها جلوگیری، از آنها در برابر رادیکال های آزاد محافظت می کند و در نتیجه مانع ابتلا شما به بسیاری از بیماری ها و حتی پیر شدن می شود.

خواص روغن بابونه و روغن بنفشه

تسنیم- سید جواد علوی کارشناس طب سنتی گفت: روغن بابونه گرم و خشک است که برای رفع بیماری های سرد بسیار کمک کننده است و مالیدن روغن بابونه جهت عقربه های ساعت یک ساعت بعد از غذا به هضم بهتر غذا کمک کرده و نفخ و بادها را رفع می کند. روغن مالی با روغن بابونه به رفع خستگی کمک می کند و برای کوچک کردن شکم مفید است، همچنین مالدن روغن بابونه بر روی گلو ناحیه تیروئید برای افراد مبتلا به کم کاری تیروئید مفید است. روغن بنفشه دارای طبیعت سرد و تر است و برای رفع خارش، حرارت اضافی بدن، خشکی دماغ و رفع بی خوابی مفید است. مالیدن روغن بنفشه بر ملاج، پشت گوش ها و پیشانی به رفع بی خوابی مفید است. روغن مالی بر روی سینه برای رفع سرفه های خشم مفید است، همچنین چرب کردن ناخن ها با روغن بنفشه به سلامت ناخن ها کمک می کند. مالیدن شکم کودکان با روغن بنفشه برای رفع یبوست کمک می کند، همچنین روغن مالی مقعد نوزادن برای رفع بی خوابی آنها بسیار کمک کننده است.

ریواس و خاصیت ضد سرطانی

ایرنا- این ماده که پاریتین (Parietin) خوانده می شود، می تواند سلول های سرطان خون، ریه و تومورها در سر و گردن را از بین ببرد و در عین حال به سلول های سالم آسیبی نزند. اهمیت تازه ترین یافته محققان در این است که بسیاری از عوارض جانبی ناتوان کننده شیمی درمانی از تهوع گرفته تا ریزش مو، بر اثر آسیب به سلول های سالم ایجاد می شود. محققان آمریکایی حین جستجوی مواد شیمیایی مسدود کننده پروتیینی به نام PGD۶ که به رشد برخی سرطان ها کمک می کند، موفق به کشف پاریتین شدند. این پژوهشگران در محیط آزمایشگاه نشان دادند که پاریتین سلول های بیمار را که از یک بیمار مبتلا به سرطان مزمن خون گرفته شده بود، از بین می برد. این دارو رشد تومورهای در حال رشد در بدن موش ها را که از سلول های انسانی ساخته شده بودند، کند کرد. مطالعات بیشتری نیاز است تا بتوان تایید کرد که استفاده از داروهای پایه ریواسی عوارض جانبی به دنبال ندارند.

از هر ۱۰ زن ایرانی، یکی به این عارضه مبتلاست

برای پیشگیری و مقابله با پوکی استخوان چه باید کرد؟

میزان ابتلا به پوکی استخوان بر حسب سن متفاوت است؛ با بالا رفتن سن چه در زنان و چه در مردان، فراوانی پوکی استخوان بیشتر می شود. بیش از ۱۰ درصد زنان و ۳۰ درصد زنان بالای ۵۰ تا ۵۵ ساله ایرانی پوکی استخوان دارند و این بیماری در سن یائسگی بیشتر می شود.

دکتر سید احمد رییس السادات در ادامه گفت: پوکی استخوان از مهم ترین بیماری های دوران سالمندی و شایع ترین بیماری متابولیک استخوان است. در این بیماری تراکم استخوان ها کاهش و احتمال شکستگی در آن ها افزایش می یابد.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران با تقسیم پوکی استخوان به دو نوع اولیه و ثانویه گفت: پوکی استخوان اولیه با افزایش سن، یائسگی و عادات مربوط به شیوه زندگی مانند سیگار، الکل، رژیم غذایی غلط و فعالیت فیزیکی ناکافی ایجاد می شود. پوکی استخوان ثانویه نیز بر اثر بیماری های مختلف مانند دیابت، تیروئید، کاهش هورمون های رشد، برخی سرطان ها یا استفاده از دارو از جمله داروهای کورتونی و ضدتشنجی، داروهای مورد استفاده در درمان بیمارهای تیروئیدی و... به وجود می آید.

این متخصص طب فیزیکی درخصوص میزان ابتلا به این بیماری در زنان و مردان گفت: میزان ابتلا به پوکی استخوان بر حسب سن متفاوت است؛ با بالا رفتن سن چه در زنان و چه در مردان، فراوانی پوکی استخوان بیشتر می شود. بیش از ۱۰ درصد زنان و ۳۰ درصد زنان بالای ۵۰ تا ۵۵ ساله ایرانی پوکی استخوان دارند و این بیماری در سن یائسگی بیشتر می شود. ایران در بین کشورهای جهان در زمینه ابتلا به پوکی استخوان در جایگاه متوسطی قرار دارد. نسبت به کشورهایی که سیاه پوست هستند، پوکی استخوان در ایران شایع تر است، اما نسبت به کشورهایی که سفیدپوست تر هستند و تغذیه شان از ما بدتر است، وضعیت مطلوب تری داریم.

عوامل ایجاد پوکی استخوان

او درخصوص عوامل ایجاد پوکی استخوان اظهار کرد: مهم ترین عامل ایجاد پوکی استخوان ژنتیک و سن است که قابلیت اصلاح ندارند. عواملی که قابلیت اصلاح دارند تغذیه و فعالیت فیزیکی هستند؛ مانند راه رفتن و پیاده روی و فعالیت هایی که تحمل کننده وزن باشند.

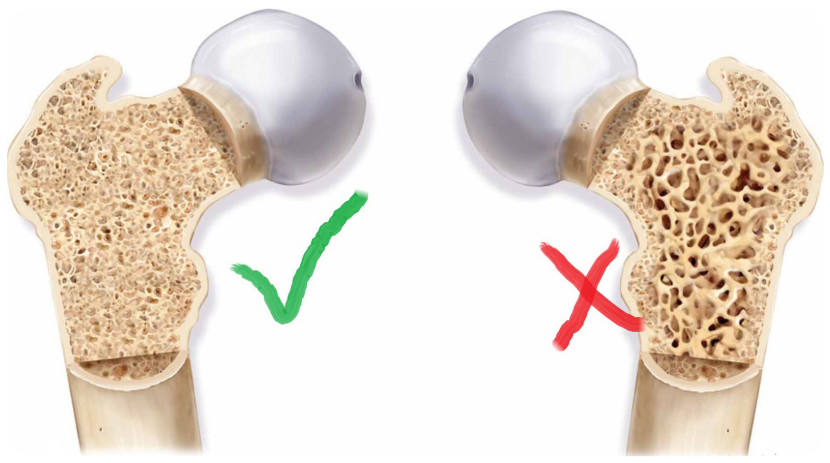
دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران با بیان این که پوکی استخوان بیشتر زنان مسن و یائسه دارای عوامل خطر را تهدید می کند، افزود: مصرف کورتون، سابقه فامیلی مثبت، کمبود هورمون زنانه استروژن، یائسگی زودرس، بیماری های زمینه ای که موجب پوکی استخوان می شوند؛ مانند بیماری های دیابت، تیروئید، کلیه، کبد و مصرف داروهایی که باعث کاهش تراکم استخوان می شوند، در ابتلا به پوکی استخوان مؤثر هستند.

وی در ادامه گفت: تراکم استخوان در انسان بعد از جهش رشد در دوران بلوغ مرتباً افزایش می یابد و در اواخر دهه سوم و اوایل دهه چهارم عمر به حداکثر میزان خود می رسد. پس از آن، تراکم استخوان ها رو به کاهش می گذارد و این کاهش تا پایان عمر ادامه دارد. اثر هورمون های جنسی بر فرآیند استخوان سازی و بروز پدیده یائسگی سبب می شود روند کاهش تراکم در زنان سرعت بیشتری نسبت به مردان داشته باشد. هر چند در مردان مسن نیز، کاهش تدریجی هورمون های مردانه باعث ایجاد حالتی شبیه به یائسگی می شود.

نقش تغذیه در پوکی استخوان

این متخصص طب فیزیکی گفت: توجه به تغذیه در دوران کودکی، نوجوانی، جوانی، بارداری و شیردهی بسیار مهم و مفید است. هرچه سن بیشتر شود، تغذیه نقش کمک کنندگی دارد و اثر چندانی نخواهد داشت. در واقع تغذیه در دوران قبل از شروع کاهش تراکم استخوان یعنی قبل از دهه سوم زندگی، نقش مؤثرتری دارد. در سنین کودکی تا شیردهی در کنار تغذیه، فعالیت فیزیکی مناسب و پرهیز از عادات غلط مانند کشیدن سیگار و مصرف الکل از مهم ترین عوامل پیشگیری کننده از کاهش تراکم استخوان به شمار می روند. مصرف فرورده های لبنی، سبزیجات، حبوبات و میوه های تازه، استفاده متعادل از مواد غذایی پروتئینی مانند ماهی و تخم مرغ و پرهیز از استفاده بی رویه از نوشابه های گازدار و قهوه، از جمله توصیه های غذایی مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان است.

او درخصوص استفاده از مکمل های دارویی تصریح کرد: استفاده صحیح و به جا از مکمل ها و ویتامین ها از جمله کلسیم و ویتامین D اگرچه می تواند نقش مفیدی داشته باشد، اما به هیچ وجه به عنوان جایگزین تغذیه طبیعی و فعالیت فیزیکی نخواهد بود. همچنین مصرف خودسرانه مکمل های کلسیم توصیه نمی شود. کلسیم به خصوص در برخی بیماری ها مانند بیماران قلبی و مبتلایان به سنگ کلیه می تواند مشکلاتی به همراه داشته باشد. تجویز ویتامین نیز باید با نظارت پزشکی همراه باشد. اگرچه متأسفانه تحقیقات اخیر نشان داده است که بیش از دوسوم مردم ایران دچار کمبود ویتامین D هستند، اما افزایش مصرف بی رویه برخی ویتامین ها از جمله ویتامین D و A می تواند سبب ایجاد یا تشدید پوکی استخوان شود.



نشانه های پوکی استخوان چیست؟

رییس السادات با بیان این که افراد معمولاً متوجه پوکی استخوان خود نمی شود تا زمانی که دچار شکستگی استخوان بشوند و بر همین اساس به پوکی استخوان بیماری خاموش می گویند، اظهار داشت: پیشنهاد می شود افراد غربالگری شوند و آزمایش تراکم استخوان را در زمان های لازم انجام دهند. تشخیص پوکی استخوان مبتنی بر انجام روش های آزمایشگاهی و تصویربرداری است. عکس ساده (گرافی) به دلیل حساسیت ناکافی، ارزش کمی در تشخیص زودرس دارد؛ چرا که باید ۲۵ درصد از بافت معدنی استخوان از بین رفته باشد تا در عکس ساده قابل تشخیص شود.

رایج ترین شیوه برای سنجش تراکم استخوان روش DEXA است. استفاده از این روش در زنان یائسه، زنان دارای عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان و همه زنان ۶۵ سال به بالا توصیه می شود. همچنین افرادی که کورتون مصرف می کنند در سنین پایین تری نیاز به انجام سنجش تراکم استخوان دارند. چنان چه سنجش طبیعی باشد، هر ۵ سال و در افراد دارای عوامل خطر هر ۲ سال باید تکرار شود.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران تأکید کرد: محل های شایع شکستگی ناشی از پوکی استخوان شامل ستون فقرات پشتی و کمری، انتهای ساعد و نیز استخوان لگن است. شکستگی لگن از مهم ترین و خطرناک ترین عوارض ناشی از پوکی استخوان به شمار می رود؛ به طوری که گذشته از صرف هزینه های گزاف برای درمان این بیماران، احتمال مرگ و میر آن ها طی سال اول بیش از ۱۵ درصد است. در مورد شکستگی ساعد مداخلات ارتوپدی و جراحی مورد نیاز است. در شکستگی مهره ها، درمان های نگهدارنده و غیرجراحی نقش پررنگ تری دارند.

وی افزود: نکته مهمی که در درمان شکستگی ها باید مد نظر قرار گیرد، پرهیز از بی حرکتی طولانی مدت است؛ چرا که بی حرکتی خود می تواند علتی برای تشدید پوکی استخوان زمینه ای باشد. در مجموع پوکی استخوان یک بیماری چندعاملی است و درمان آن جنبه های گوناگونی دارد که همکاری و کار گروهی متخصصین غدد، روماتولوژی، تغذیه، طب فیزیکی و توانبخشی، ارتوپدی و روان پزشکی را می طلبد.

ورزش های مناسب پوکی استخوان

رییس السادات مهم ترین درمان های غیرجراحی و غیردارویی پوکی استخوان را ورزش درمانی و استفاده از بریس مناسب دانست و تشریح کرد: ورزش های مفید در پیشگیری و درمان کاهش تراکم استخوان بر حسب شدت کاهش تراکم، ویژگی های فردی و جسمی، وجود بیماری های زمینه ای و همراه و علاقه و دسترسی افراد متفاوت است؛ به طور کلی ورزش های تحمل کننده وزن، ورزش های تعادلی و ورزش های راست کننده عضلات ستون فقرات پشتی از بهترین ورزش های رایج در مبتلایان به پوکی استخوان به شمار می رود. او ادامه داد: پیاده روی به خصوص در سطوح غیرشیب دار، ساده ترین و مفیدترین ورزش در مبتلایان به پوکی استخوان به شمار می رود. ورزش های آبی و شنا نیز توصیه می شود. انجام ورزش های رزمی و ورزش های پربرخورد و دویدن های سریع در سالمندان مبتلا به پوکی استخوان توصیه نمی شود؛ چرا که امکان زمین خوردن و شکستگی های ناشی از آن وجود دارد. ورزش تای چی که ریشه در ورزش های رزمی سنتی چینی دارد به عنوان ورزش مفید در سالمندان شناخته شده است. این ورزش علاوه بر افزایش تراکم استخوان، اثرات مفیدی در بهبود تعادل و پیشگیری از خطر زمین خوردن در آن ها دارد. تأثیرات مفید روحی و روانی از دیگر تأثیرات مفید این ورزش است.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران درخصوص فعالیت ها و برنامه های انجمن متبوع خود گفت: انجمن علمی طب فیزیکی و توانبخشی زیر نظر وزارت بهداشت با انجمن های علمی، بوردهای تخصصی و گروه های آموزشی سراسر کشور ارتباط دارد و در دانشگاه های مختلف دستیار دوره توانبخشی طب فیزیکی و توانبخشی می پذیرد. مهم ترین رسالت انجمن، آموزش عمومی به مردم است. آموزش های اختصاصی، آموزش در محل های بیمارستانی، برگزاری سمینارها، کارگاه ها و کنگره های تخصصی مرتبط، انجام تحقیقات با همکاری دانشکده طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه شهید بهشتی در مورد پوکی استخوان و عوامل پیشگیری و کاهش آن، از جمله ورزش درمانی، استفاده از بریس های مختلف، دارودرمانی و... از دیگر فعالیت های انجمن است.

رییس السادات در انتهای گفت وگو با مهرخانه خاطرنشان کرد: در روز جهانی پوکی استخوان، ویزیت رایگان در درمانگاه های طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه های علوم پزشکی سراسر کشور انجام می شود.

پنجره

تأثیر دیابت و کم کاری تیروئید در ایجاد یبوست

فارس- محمد رستگار فوق تخصص گوارش گفت: از دلایل مهم بروز یبوست مشکلات روده ای است. این موضوع باعث می شود روده نتواند به طور صحیح محتویات داخل شکم را خالی کند، به طوری که فرد به سختی توانایی دفع داشته و در طول هفته تنها یک بار می تواند اجابت مزاج کند. ورزش، مصرف غذاهای مایع و فیبردار سه عامل پیشگیری از یبوست به شمار می رود. در مواردی که بیمار مبتلا به یبوست با خوردن میوه و مایعات فراوان درمان نشود، باید به پزشک مراجعه کند و به مصرف داروهای مورد نیاز تحت نظر پزشک بپردازد. وی افزود: یبوست به دلایل گوناگون همچون نخوردن غذاهای فیبردار، نداشتن تحرک کافی، بارداری، نوشیدن کم آب، حرکت کند روده، افزایش سن، عدم مصرف نوشیدنی های بدون کافئین، دیابت، کم کاری تیروئید، بیرون زدگی رکتورم ایجاد می شود، بنابراین توجه به این بیماری حائز اهمیت است و نباید نادیده گرفته شود. معمولا برای درمان این بیماری پودر پسیلیوم تجویز می شود.

درمان پوکی و نرمی استخوان

ایسنا- مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: عصاره پای مرغ حاوی املاحی همچون کلسیم، فسفر و منیزیم بوده همچنین دارای ویتامین های A و D است، ولی مصرف پای مرغ به صورت مستقیم به دلیل چربی پوست آن توصیه نمی شود. بنابراین برای حفظ سلامتی افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، عصاره پای مرغ بسیار مناسب است. ورزشکارانی که مشکل مفاصل دارند و یا دچار کشیدگی کتف و بازو شده اند، می توانند از عصاره پای مرغ جهت بهبودی خود استفاده کنند. وی افزود: ۱۰ پای مرغ با یک عدد پیاز زمانی که آب پز شود و به صورت آرام طی مدت ۴ تا ۶ ساعت پخته شود، خواص درمانی زیادی داشته و از عصاره آن می توان جهت درمان آرتروز استفاده کرد. کودکانی که دچار نرمی استخوان بوده و یا اختلال عملکرد عضلات دارند، می توانند از عصاره پای مرغ جهت درمان استفاده کنند، چرا که این ماده غذایی سرشار از فسفر، کلسیم و منیزیم بوده و درمان خوبی برای نرمی استخوان کودکان به شمار می رود.

چرا معده تان قار و قور می کند؟

باشگاه خبرنگاران- شهرام آگاه فوق تخصص گوارش و کبد گفت: به جهت اینکه افراد مبتلا به این عارضه اغلب در ارتباطات اجتماعی ممکن است دچار مشکلاتی شوند درمان آن اهمیت دارد. بلع بیش از حد هوا در اثر عواملی همچون استرس، صحبت کردن و یا راه رفتن به هنگام غذاخوردن، جویدن آدامس، سیگار کشیدن باعث افزایش گازهای شکمی در افراد می شود. وی افزود: معمولا در دستگاه گوارش هر فردی به طور عادی میکروب های بی ضرر و هم زیست با بدن وجود دارند که در تولید ویتامین ها و تاثیر بر مواد دفعی نقش دارند اما با افزایش بیش از حد این میکروب ها عوارضی مثل نفخ شکم و قار و قور ایجاد می شود. به طور عادی برای همه انسان ها هضم حبوبات نسبتا سخت است و در افرادی که زمینه این عارضه را دارند در واقع امکان هضم برخی قندها را ندارند مانند قند موجود در شیر که به هنگام مصرف شیر دچار این چنین مشکلاتی می شوند.