

سلامت

نابناک

پنج راز برای ساده‌سازی لاغری

تیبان- شما مصمم به کاهش وزن هستید، پس بک رژیم غذایی را شروع می کنید و چند کیلویی هم وزن کم می کنید، ولی به محض آنکه از آن برنامه خارج می شوید، دوباره آن وزن رفته، باز می گردد. بیایید با این مشکل روبه‌رو شویم، ممکن نیست برای همیشه در یک برنامه رژیمی بمانیم، پس شاید بهتر باشد به جای اینکه در یک رژیم غذایی بمانیم، سبک زندگی مان را تغییر دهیم.

زمان تماشای تلویزیون چیزی نخورید
شما از سرکار به خانه آمدید، شام درست می کنید و در حالی که از خوردن غذایان لذت می برید، تلویزیون هم تماشای می کنید. این کار باعث افزایش وزنتان می شود، زیرا تا وقتی که حرکتی ندارید، کم کم می خورید و بدون آنکه بدانید چه مقدار خورده‌اید، ادامه می دهید! به همین دلیل این قانون را گذاشته‌ایم که در زمانی که غذا می خورید، نباید با تلویزیون، تبلت، گوشی های هوشمند و کامپیوتر سرگرم باشید. پس شما متمرکز روی غذایتان خواهید بود و کمتر احتمال پرخوری وجود دارد. قانون دیگری که پیشنهاد می کنیم این است که، وقتی دارید ورزش می کنید، تلویزیون نگاه کنید.

اهداف واقع بینانه‌ای را که شما در همین لحظه می توانید به آنها پایبند شوید، برای خود تعیین کنید

برنامه اجرایی روی یک پروسه یا عمل متمرکز می شود، مثل اینکه من ۳ دقیقه در روز پیاده روی می کنم یا من روزی ۴ وعده سبزیجات می خورم. وقتی برنامه کاهش وزن شروع می شود، داشتن برنامه اجرایی حیاتی است. زیرا برنامه اجرایی قدمهای لازم برای رسیدن به نتیجه را مشخص می کند. همانطور که هدف خود را تعیین کردید، درباره کارهایی که باید در این مسیر انجام دهید، هم فکر کنید و آنها را در یک دفتر بنویسید.

اکثر اوقات غذای طبیعی بخورید

سعی کنید غذاهای طبیعی بخورید. غذاهای طبیعی برای شما مفید است. غذاهای طبیعی شامل میوه‌های تازه، سبزیجات، ماهی و گوشت که با توضیحات کامل مواد مغذی شان بسته‌بندی شده است. از سوی دیگر، غذاهای فرآوری شده مواد مغذی سالم کمتری دارند و می توانند با چربی، شکر، کالری بیشتر یا نمک همراه شده باشند.

رستوران رفتن زیاد را متوقف کنید!

بیرون غذا خوردن راحت و خوشمزه است! اما این عمل باعث افزایش وزن شما می شود، مناظر و بویهای خوب در یک رستوران ممکن است شما را به سفارش غذاهایی با کالری بالاتر تشویق کند. بنابراین پیشنهاد می کنیم، در زمانی که تلاش می کنید، وزن خود را کاهش دهید، به رستوران نروید.

تحرك بیشتر ، تا آنجا که می توانید

همه ما می دانیم که وقتی قصد کاهش وزن دارید، ورزش امری است حیاتی. اما بهترین ورزش، آن ورزشی است که شما حتما انجامش بدهید و زمان زیادی را از شما در سالنهای ورزشی نگیرد. هر فعالیتی خوب است، حتی قدم زدن در فروشگاه‌ها. تمیز کردن یا آنچه خانه تان یا مرتب کردن خانه. در واقع برخی حرکات یا کارهایی که شما انجام می دهید، ممکن است بیشتر از آنچه شما فکر می کنید، کالری بسوزاند.

خوردن این مواد غذایی در هوای آلوده ممنوع!



تسنیم- مجید انوشیروانی متخصص طب سنتی گفت: در زمانی که هوا آلوده است، از همه خوراکی هایی که غلظت خون را افزایش می دهند مانند گوشت گاو، عدس، بادنجان به‌ویژه میرزاقاسمی، گوشت های صنعتی، غذاهای خمیری چون ماکارونی و غذاهای چرب و سنگین مانند کله پاچه باید پرهیز کرد. می دانیم که در شرایط آلودگی هوا، تعداد گلبول های قرمز به‌طور جبرانی افزایش می یابد تا با مولکول های اکسیژن بیشتری پیوند برقرار کند و از این رو، تراکم سلول های

شفا آنالاین- پر خوری مقصر شماره یک احساس نفخ و گاز است. غذاهایی که دیر هضم می شوند مانند غذاهای پرچرب و با فیبر بالا با بدن کاری می کنند که احساس می کنید پف کرده‌اید! غذاهای منجمد یکی از علل بروز این حالات

هستند. سدیم بالای موجود در این غذاها احساس نفخ ایجاد می کنند. جویدن آدامس نیز منجر به بلعیدن هوا می شود.

کلم بروکلی نیز پر از فیبر است ضمن این که از رافینوز، قندی که موجب ایجاد گاز در بدن می شود،

خوراکی هایی که شمارا دچار پف می کنند



تشکیل شده است. اگر شما مستعد ابتلا به نفخ هستید، سبزیجات اینجینی را بهتر است به صورت آبپز مصرف کنید. کسانی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز هستند، از فرآورده های لبنی حاوی لاکتوز باید اجتناب کنند چون این فرآورده ها

به شدت موجب نفخ می شوند. حیوانات نیز حاوی قند و فیبر دیر هضم هستند و منجر به تولید گاز در روده می شوند. جویدن آدامس نیز منجر به بلعیدن هوا می شود و این هوا در دستگاه گوارش تجمع می کند و احساس پف کردگی می دهد.

وقتی سرفه مزمن می شود

با موثرترین روش های خانگی درمان سرفه آشنا شوید

سرفه از آن دست عوارضی است که معمولا رهایی از آن به دنبال سرماخوردگی های ویروسی و میکروبی سخت است. گرچه درمان این عارضه طولانی تر از دیگر عوارض معمول سرماخوردگی است، اما در صورت افزایش زمان سرفه بیش از سه هفته و تداوم آن تا هشت هفته باید علت مزمن شدن سرفه را پیگیری کرد.

البته نباید فراموش کرد برخی بیماری ها اصولا با سرفه طولانی همراه است: بیماری هایی چون آسم، سینوزیت، آلرژی های فصلی، بازگشت غذا از مری به معده، تماس با دود سیگار، وجود جسم خارجی در ریه، نوعی نقص ایمنی، اختلالات و تومورهای ریه و مصرف بعضی از داروها.

اما به گفته دکتر فریبا ششبروانی، فوق تخصص بیماری های عفونی، توجه به مزمن شدن سرفه و یافتن عامل آن در گروه های آسیب پذیر بویژه کودکان بسیار اهمیت دارد، زیرا رهایی از سرفه ناشی از عفونت در کودکانی که به طور مکرر دچار عفونت های دستگاه تنفسی و سرفه حاد می شوند، براحتی ممکن نخواهد بود.

این عضو هیات علمی دانشگاه گفت: اگر این سرفه ها شدید و با مشکلات خواب و فعالیت های معمول زندگی و تغذیه همراه نباشد و در طول زمان کاهش پیدا کند، می توان نسبت به آن نگرانی کمتری داشت، ولی با وجود این، بررسی مشکل در این دسته بیماران نیز پیشنهاد می شود. در بیماریانی که سرفه همراه با استراغ یا خروج چرک غلیظ باشد، در طول شب تداوم یابد، با خروج خون از ریه همراه باشد یا همراه با تب طولانی، عرق، کاهش وزن و اختلال تنفسی باشد، بررسی عوامل موثر در مزمن شدن سرفه ضروری است.

زمان لازم برای درمان سرفه های معمولی

در عفونت های معمولی دستگاه تنفسی، مدت زمان سرفه در حد ۱۰ تا ۱۴ روز بوده و کاهش شدت سرفه طی این مدت، نشانه بهبود و پاسخ به درمان است. به بیان دیگر، معمولا مدت درمان حدود هفت تا ده روز است.

پس تداوم سرفه در چه شرایطی و با همراه شدن با چه عوارض دیگری مزمن و خطرناک تلقی می شود؟

دکتر شبروانی در پاسخ می گوید: در صورت تشدید سرفه طی درمان، پاسخ ندادن به درمان دارویی، همراه شدن با تنگی نفس و تغییر صداهای تنفسی هنگام دم و بازدم، همراه شدن با تپش قلب شدید، ناتوانی در انجام فعالیت های فیزیکی، خروج خلط خونی هنگام سرفه، کاهش وزن و عرق شبانه همراه با سرفه، تب طولانی و کاهش شدید اشتها و ایجاد علائم دیگر مانند ضایعات جلدی و بزرگ شدن کبد و طحال و غدد لنفاوی، سرفه خطرناک تلقی می شود.

عواقب بی توجهی به درمان

گرچه عوارضی چون ایجاد درد در دیواره قفسه سینه و دیواره شکم، بی اختیاری ادرار و خستگی همراه با سرفه از شیوع زیادی برخوردار است، اما بی توجهی به یافتن علت مزمن شدن سرفه و درمان آن می تواند عوارض بسیار خطرناک تری را برای بیمار همراه داشته باشد.

دکتر شبروانی با اشاره به این عوارض توضیح می دهد: بعضی وقت ها حملات سرفه می تواند سبب سنکوپ شود که این موضوع می تواند در اثر فشار داخل

چه زمانی باید چشم‌هایمان معاینه شوند؟

باشگاه خبرنگاران- ناصری‌پور چشم‌پزشک گفت: در واقع همه افراد باید از بدو تولد مورد معاینات چشمی قرار بگیرند. اولین معاینه در بدو تولد و پس از آن در صورت وجود اختلال در ثابت نگه داشتن چشم و باید در سن سه ماهگی معاینه چشمی انجام شود. پس از آن در سن مهدکودک باید چشم کودک به طور دقیق معاینه شود. در دبستان نیز باید معاینات روزمره صورت گیرد. وی افزود: قبل از ورود به دبیرستان و دانشگاه معمولا افسراد به انجام معاینه چشمی توصیه می‌شوند. پس از این سنین باید با توجه به وضعیت معاینات چشمی و اینکه آیا اختلالی وجود دارد یا خیر، معاینات تعریف شود. اگر بیمار دچار عیوب انکساری نباشد این معاینات در سن ۴۰ سالگی باید تکرار شود مخصوصاً برای افرادی که سابقه بیماری گلوکوم یا پیری چشم دارند. بعد از سن ۵۰ سالگی باید افراد از نظر وجود بیماری استهاله چشمی که وابسته به سن شبیکه است مورد بررسی قرار گیرند.



سرفه می تواند در طول شب و روز ادامه داشته باشد که معمولا بعد از خواب شبانه به دلیل افزایش میزان ترشحات در سینوس و پشت حلق، این نوع سرفه ها همراه با خروج خلط صبحگاهی رخ می دهد و ممکن است در کودکان همراه با استراغ و ترشحات خلطی باشد. در بیماران مبتلا به سینوزیت، دردی هنگام لمس صورت و گونه ها احساس می شود و هنگام خم شدن به جلو نیز احساس سنگینی در سر رخ می دهد.

بسیاری می داندند سرفه های که با فعالیت تشدید شود و در سرما شدت آن افزایش یابد در بیماران آسمی شایع است. دکتر شبروانی می گوید: در مبتلایان به آسم، سرفه ها ممکن است با تنگی نفس همراه باشد که با سرما خوردگی شدت می یابد. همچنین حملات سرفه هنگام شب تشدید می شود و مواجهه با مواد آلرژی زا شدت آن را افزایش می دهد.

یافتن رد سرفه ها در اختلالات معده

در کودکانی که از زمان تولد، بعد از شیر خوردن در فاصله ای کوتاه، استراغ های جهنده می کنند و دچار عفونت های مکرر تنفسی می شوند یا بعد و در حین شیر خوردن سرفه می کنند باید رد سرفه ها را در اختلالات گوارشی جستجو کرد.

دکتر شبروانی در این ارتباط توضیح می دهد: کودکانی که سابقه تولد زودتر از موعد یا حساسیت به پروتئین شیر گاو همراه با ضایعات جلدی و علائم تنفسی دارند یا دچار اختلالات ساختمانی دستگاه تنفسی هستند، احتمال بروز رفلاکس بعد از تولد بسیار زیاد است. در این کودکان، مری نیز ممکن است دچار التهاب و باعث حملات حرکت سر شیرخوار به عقب شود. همچنین این کودکان افزایش وزن پیدا نمی کنند. سرفه های مکرر در این کودکان را باید در رفلاکس معده جستجو کرد.

موثرترین روش های خانگی درمان سرفه

متخصصان به دنبال بررسی های خود، رعایت نکات زیر را به منظور درمان خانگی سرفه پیشنهاد می کنند:

-مصرف جوشانده گل ختمی، آویشن و جوشانده و دمکرده زنجبیل همراه عسل و لیمو و دمرکرده عناب از جمله گیاهان دارویی است که برای کاهش یا درمان سرفه های شدید موثر است.

-از خوردن مایعات سرد بخصوص پس از خواب باید خودداری کرد و بهتر است از مصرف غذاهای سرخ شده و با ترکیبات اسیدی مثل ترشی در زمانی که فرد دچار سرفه است، خودداری شود.

-غذاهای ملین مثل حریره، آش کنو و میوه های پخته شده و مصرف آش سبزی و سوپ سبزیجات حاوی گشنیز، جعفری و اسفناج برای تسکین سرفه موثر است.

-حریره بادام را نیز می توان به عنوان نرم کننده سینه و کاهش سرفه مصرف کرد. توصیه می شود از بخور استفاده شود تا هوا مرطوب شده و مشکلات تنفسی کمتر شود.

-در صورت آلودگی هوا پیشنهاد می شود به شست و شوی بینی و انجام بخور با آب ساده بعد از بازگشت به منزل مبادرت شود و در صورت ابتلا به سینوزیت و آلرژی باید در مان لازم انجام و از مواجهه با هوای سرد و دود سیگار و خوردن مایعات سرد و محرک اجتناب شود.

تفاوت ژلوفن و ایبوپروفن در چیست؟

شفا آنالاین- واکف داروساز گفت: هردو از خانواده های آرام بخش و مسکن بوده که برای تسکین سردرد، دردهای عضلانی و دندان بکار برده می شود و استفاده بیش از حد و بدون تجویز پزشک عوارض بدی به همراه دارد و سبب آسیب رسیدن به کبد و دستگاه گوارش است. ژلوفن به صورت کیسولی بوده و در روده باز می شود و افرادی که دچار بیماری گوارشی و معده ای هستند، معمولا از این نوع قرص استفاده می کنند. وی افزود: قرص ایبوپروفن در معده باز می شود و افرادی که از بیماری های روده ای و زخم اثنی عشری رنج می برند، بهتر است از این نوع مسکن برای التیام دردهایشان استفاده کنند. ایبوپروفن به علت اینکه در معده باز می شود، اثر بخشی آن خیلی بیشتر از ژلوفن کپسولی بوده، ولی به طور کلی هیچ تفاوتی از نظر ساختاری باهم ندارند. ژلوفن و ایبوپروفن هردو از یک خانواده دارویی بوده و مصرف آن با هم هیچ اثر مفید و سودمندی جز آسیب به کبد و کلیه ها ندارد.

