

فواید و عوارض پیاده روی با شکم خالی

پیاده روی روزانه می‌تواند به سلامتی عمومی بدن کمک کند، در این گزارش به بیان فواید و عوارض پیاده روی با شکم خالی می‌پردازیم.
به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، پیاده روی یک فعالیت بدنی بسیار مفید برای کنترل وزن، سلامت قلب و عروق و سایر بیماری‌هاست.

بر اساس برخی مطالعات، ورزش صبحگاهی با معده خالی می‌تواند به سوزاندن توده چربی بیشتری در بدن کمک کند اما با وجود مزایای پیاده روی صبح قبل از خوردن صبحانه، این ورزش دارای خطرات احتمالی است که براساس گزارش «greenme» آن‌ها را در گزارش زیر مرور می‌کنیم.

کاهش وزن

کربوهیدرات‌ها فوراً به گلوکز تجزیه می‌شوند. گلوکز وارد خون می‌شود و به عنوان گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود که منبع سریع انرژی را تأمین می‌کند. بنابراین برای فعالیت‌های بدنی با شدت بالا ضروری است. پس از ناشتا بودن تمام شب هنگام خواب، ذخایر گلیکوژن به ویژه در کبد بسیار کم است، به همین دلیل، از آنجا که گلیکوژن کمی در دسترس است، اگر صبح با معده خالی راه بروید، بدن با سوزاندن توده چربی بیشتر به این نیاز پاسخ می‌دهد. بسیاری از تحقیقات همچنین نشان داده اند که پیاده روی بدون ناشتا در صبح باعث افزایش چربی سوزی در طول و بعد از تمرین می‌شود.

وزن استاندارد کیف چقدر

است؟



متخصصان آلمانی می‌گویند، برای اینکه به کمر خود آسیب نرسانید باید از کیف دستی با ۱۰ درصد وزن بدن استفاده کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، متخصصان آلمانی اعلام کردند که کیف دستی نباید بیش از ۱۰ درصد وزن بدن وزن داشته باشد تا سلامت کمر حفظ شود.

برای مثال اگر وزن بدن شخصی ۶۰ کیلوگرم باشد، وزن کیف دستی آن نباید حداکثر از ۶ کیلوگرم تجاوز کند.

همچنین باید کیف دستی در کنار باید حالت عمود داشته باشد و تا حد ممکن با در نظر گرفتن فاصله بین شانه‌ها به بدن نزدیک باشد.

در صورت نیاز به حمل مدام بسیاری از وسایل در کیف دستی بهتر است آن را با یک کوله پشتی جایگزین کنید تا وزن را روی دو شانه تقسیم کنید و در نتیجه از کمردرد و تغییر شکل ستون فقرات جلوگیری کنید.

عوارض دیابت بارداری

بر مادر و جنین



یک متخصص زنان و زایمان به تشریح عوارض دیابت در دوران بارداری پرداخت.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، فهیمه قطبی زاده، متخصص زنان و زایمان درباره عوارض دیابت بارداری گفت: دیابت می‌تواند بر روی رشد و نمو جنین در دوران بارداری اثر بگذارد، در اوایل بارداری دیابت مادر می‌تواند منجر به بروز نقص‌های مادرزادی و افزایش خطر سقط جنین شود.

او افزود: بسیاری از نواقص مادرزادی اثرات نامطلوبی را بر ارگان‌های مهم بدن مانند مغز و قلب می‌گذارند، به طوریکه در سه ماهه دوم و سوم بارداری دیابت مادر می‌تواند منجر به رشد زیاد از حد کودک شود؛ داشتن نوزاد بزرگ و با وزن بالا، خطر زایمان‌های پر درد و سخت را افزایش می‌دهد، مثلاً نوزاد‌های بزرگ اغلب برای تولد نیاز به عمل سزارین دارند.

این متخصص زنان و زایمان ادامه داد: وزن بالای نوزاد باعث تأخیر در زایمان می‌شود. وقتی جنین بیش از حد تغذیه می‌شود، سطح انسولین خونش افزایش پیدا می‌کند.

او بیان کرد: پس از زایمان احتمال افت شدید قند خون در نوزاد وجود دارد. بهترین اقدام، پیشگیری از وقوع دیابت بارداری است، ولی اگر به هر دلیلی به دیابت بارداری مبتلا شدید با یک درمان مناسب می‌توانید علیرغم دیابت یک نوزاد سالم به دنیا آورید.

قطبی زاده با اشاره به اقدامات لازم برای کنترل دیابت بارداری، گفت: مادران باردار باید رژیم غذایی سالم و منظمی را در پیش بگیرند تا قند خون در طی ساعات مختلف شبانه‌روز کنترل شود، تنها داروی دیابت انسولین است که مصرف آن در طی دوران بارداری در صورت عدم کنترل قند خون توصیه می‌شود، پیاده روی منظم برای کنترل سطح قند خون نیز بسیار مفید است. او ادامه داد: میزان افزایش وزن در طی دوران بارداری باید بین ۷ تا ۱۴ کیلو باشد. افرادی که بارداری را با چاقی و افزایش وزن شروع می‌کنند، به خصوص افرادی که به دیابت بارداری مبتلا هستند، باید وزن خود را کاهش دهند.

سلامت



استرس کمتر

پیاده روی صبحگاهی روحیه خوبی را در فرد ایجاد می‌کند و به طور خودکار استرس را کاهش می‌دهد. در واقع، فعالیت بدنی می‌تواند تولید اندورفین را تحریک کند و تنفس هوای تازه نیز به تحریک افکار مثبت کمک می‌کند.

کاهش خطر بیماری‌های قلبی

پیاده‌روی سریع خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، زیرا مطالعه‌ای که توسط انجمن قلب آمریکا منتشر شد نشان داد که پیاده روی و دویدن، حداقل ۳۰

دقیقه در روز، برای احساس بهتر و در نتیجه کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی کافی است.

خلاقیّت و بهره وری بیشتر

پیاده روی صبحگاهی در طبیعت به افزایش ۵۰ درصدی خلاقیّت افراد کمک می‌کند. به گفته کارشناسان، محیط طبیعی نقش اساسی در نحوه تفکر و رفتار ما دارد، زیرا مغز را آرام می‌کند و خود را برای شروع فرایندهای تفکر خلاق جدید آماده می‌کند.

مضرات راه رفتن با شکم خالی

پیاده روی قبل از غذا ممکن است برای همه مناسب نباشد، زیرا پروتئین‌ها، برای تبدیل شدن به قند، توسط ماهیچه‌ها جذب می‌شوند؛ بنابراین، ممکن است فعالیت‌های روزانه را مختل کند و باعث کسلی در طول روز شود، این امر باعث ایجاد استرس در بدن می‌شود. همچنین ماهیچه‌ها و با گذشت زمان، قدرت و جرم خود را از دست می‌دهند.

یکی دیگر از مضرات پیاده روی صبح با معده خالی، فشار کم است. به طور کلی، هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، فشار خون شما کمی پایین‌تر از حد معمول است، که می‌تواند برای برخی آزادکننده و مضر باشد؛ بنابراین، بهتر است حدود ۱۰ دقیقه پس از بیدار شدن از خواب منتظر بمانید و شاید یک فنجان قهوه بخورید که می‌تواند فشار خون را به سطح طبیعی بازگرداند.

گیاهان، منبع اصلی تولید ترکیبات معطر هستند

تأثیر رایحه‌های گیاهی بر سلامت جسم و روح



می‌کنند. دستگاه بویایی به مرکز کنترل هیجان، حافظه،

احساسات جنسی (سیستم لیمبیک) متصل بوده و در کنترل ضربان قلب، فشار خون، استرس، تنفس، تعادل هورمون‌ها، احساسات، خلق و خو دخالت دارد.

این پیغام‌های دریافت‌شده توسط مغز، بر جسم و روح انسان تأثیر گذلنده و باعث کاهش استرس، اضطراب، مشکلات روحی و روانی، رفع دردهای عضلانی و رماتیسم، برطرف کردن اختلالات گوارشی و بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی

گوشت را با سبب زمینی نخورید!

یک متخصص تغذیه می‌گوید مصرف هم زمان گوشت و

سبب زمینی باعث سوءهاضمه می‌شود.
به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از اسپوتنیک، سولوماتینا یک متخصص روس در مقاله ای می‌نویسد که خوردن سبب زمینی با گوشت هضم را مشکل می‌کند. حتی ترکیبات غذایی آشنا می‌توانند باعث ناراحتی در معده شود.

النا سولوماتینا ، متخصص تغذیه می‌گوید که رژیم غذایی ناسالم چه عواملی را می‌تواند به دنبال داشته باشد.

گوشت با سبب زمینی، گوجه فرنگی با خیار، قهوه با شیر، آنچنان ترکیب خوبی نیستند. کسی فکر نمی‌کند، که چنین ترکیبات غذایی رایج و آشنا می‌تواند برای هضم مضر باشد.

با این حال، بسیاری از مردم پس از خوردن ترکیب این غذاها ناراحتی معده را تجربه می‌کنند و دقیقاً به دلیل ناسازگاری برخی

معجزه مغز کاج در زیبایی پوست

سلامت قلبتان را با این میوه تضمین کنید

درخشان دیده می‌شود و موها ابریشمی و شاداب‌تر می‌شوند. این متخصص تغذیه گفت: وجود مقادیر زیادی مس در آجیل می‌تواند احتمال سفید شدن موها را کاهش دهد.

آرژماستف افزود: مغز‌های کاج بیش از ۶۰ درصد از مصرف روزانه ویتامین E را در بدن در بر دارد. به این بدان معنی که برای جبران مصرف روزانه شما باید مقدار کمی غذا بخورید و مابقی ویتامین ای مورد نیاز بدن خود را از آنجا بدست بیاورید.

این متخصص تغذیه افزود: مغز‌های کاج سرشار از پتاسیم، منیزیم و منگنز هستند که برای سیستم قلبی عروقی بسیار مفید هستند. منگنز همچنین اثرات مفیدی بر سلامت استخوان‌ها دارد.

خبرنگاران، به نقل از اسپوتنیک، یوگنی آرژماستف، متخصص تغذیه در روسیه گفت : مغز‌های درخت کاج به لطف ویتامین E باعث حفظ جوانی و سلامت قلب می‌شوند. کاج در خصوص معجزه آجیل درخت کاج می‌گوید: مغز‌های کاج به ویژه سرشار از ویتامین E هستند. این ویتامین تأثیر بسیار مثبتی بر پوست ما

دارد و پوست کلید جوانی در بدن ما را تشکیل می‌دهد. با مصرف آجیل‌ها وضعیت پوست بهبود می‌یابد، صورت شما

توصیه‌هایی مهم برای استفاده از دستگاه اندازه گیری سطح اکسیژن خون



خواندن نتایج دستگاه مطلع شوند.

– کلید روشن / خاموش را برای راه اندازی دستگاه فشار دهید، اما برخی از دستگاه‌ها وقتی انگشت در موقعیت خواندن (حساس) قرار می‌گیرد به طور خودکار کار می‌کنند.

– کاوشگر را با دقت قرار دهید و مطمئن شوید که به راحتی تنظیم می‌شود بدون اینکه بیش از حد پهن یا باریک باشد، یا انگشت خود را در موقعیت اکسیمتر قرار دهید در حالی که موقعیت خود را حفظ می‌کنید.

– واحد اصلی و لوازم جانبی آن باید بررسی شود و قبل از استفاده، تعمیر و نگهداری منظم دستگاه باید به صورت دوره‌ای انجام شود.

– برخی از دستگاه‌ها ممکن است قرائت‌های نادرست داشته باشند، هنگامی که نتایج نامعتبر مشاهده شد، قرائت معاینه باید از مکان دیگری انجام شود و در صورت شک در نتایج، باید با ارائه دهنده خدمات بهداشتی مشورت شود.

نکاتی برای قبل از خرید دستگاه اکسیژن سنج خون قبل از خرید اکسیژن سنج خون، نکات و دستورالعمل‌های

راه های جلوگیری از چرب شدن مو



برخی عادت‌های نادرست باعث افزایش ترشح چربی طبیعی در ناحیه پوست سر و موهای چرب می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از املنا، یکی از دلایل افزایش چربی موی سر، حالت دهی بیش از حد و نادرست است، زیرا بسیاری از محصولات حالت دهنده می‌توانند در مو و پوست سر جاگیر شوند.

برای جلوگیری از این اتفاق مرتب از شامپوی مختص تمیزی عمیق برای از بین بردن بقایای مو استفاده کنید. گرمای بیش از حد هنگام شستشو و حالت دادن، موها را مجعد نشان می‌دهد، بنابراین بهتر است موها را با آب ولرم بشوید و در دمای پایین خشک کنید.

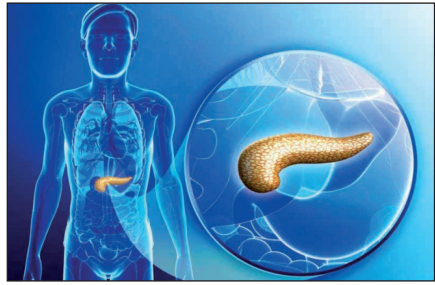
یکی دیگر از دلایل چربی مو تغییرات هورمونی است؛ به گونه‌ای که علت چربی پوست سر در بیشتر موارد، ترشح بیش از حد چربی است. این اتفاق نیز می‌تواند نتیجه تغییرات هورمونی در دوران بلوغ، بارداری یا یائسگی باشد. عوامل ژنتیکی نیز ممکن است باعث افزایش ترشح چربی در مو شوند. برخی از افراد به طور طبیعی چربی بیشتری نسبت به دیگران تولید می‌کنند و این کاملاً طبیعی است. افرادی که موهای نازک دارند، بیشتر از تولید چربی سرشان رنج می‌برند، زیرا چربی پوست سر در سطح کوچکتری توزیع می‌شود.

راه حل‌ها
موهای چرب را می‌توان با اقداماتی از جمله داشتن رژیم غذایی سالم درمان کرد؛ فست قود و موارد مشابه، تولید چربی را تحریک می‌کنند، بنابراین یک رژیم غذایی سالم و متعادل باید دنبال شود.

استفاده از شامپوی خشک نیز می‌تواند به رفع پا کاهش چربی کمک کند، ولی شامپوی خشک راه حل طولانی مدت برای درمان موهای چرب نیست، بلکه یک راه حل اورژانسی است که می‌تواند ظاهر چرب را پنهان کرده و به موها طراوت ببخشد.

برای تنظیم فرآیند ترشح سبوم و چربی، نباید از شامپو برای حدود پنج روز استفاده شود. همچنین نباید انگشتان خود را بیش از حد از موها عبور دهید، زیرا این باعث می‌شود که چربی و کثیفی روی موها باقی بماند.

نارسایی برون ریز پانکراس را بیشتر بشناسید



لوزالمعده از اعضای مهم بدن است که در صورت نارسایی می‌تواند مشکلات جدی برای بدن ایجاد کند. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از dwebm، نارسایی برون ریز لوزالمعده (EPI) شرایطی است که هنگامی رخ می‌دهد که مشکلی در لوزالمعده شما ایجاد شده و هضم غذا را با مشکل روبه رو کند.

لوزالمعده شما آنزیم‌هایی تولید می‌کند که چربی‌ها، پروتئین‌ها و نشاسته‌هایی را که می‌خورید تجزیه می‌کنند تا بدن شما بتواند از آن‌ها استفاده کند. اگر اندام نتواند کار خود را انجام دهد، ممکن است دچار مشکلات گوارشی و سایر مشکلات را از قبیل از دست دادن اشتها، اسهال، کاهش، وزن، مدفوع شل، کم رنگ، روغنی و بدبو، دل درد، گاز و نفخ، درد استخوان، گرفتگی عضلات، تورم در قسمت پایینی ساق پا، رنگ پریدگی پوست که به راحتی کبود می‌شود یا به‌نورات ایجاد می‌کند، می‌شود.

بدون درمان، EPI می‌تواند شما را دچار سوءتغذیه کند، به اندازه کافی ویتامین‌ها و مواد مغذی مهم را از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید و می‌تواند منجر به سایر بیماری‌های جدی مانند نازک شدن استخوان‌ها (پوکی استخوان) یا کم خونی شود. ممکن است با راه رفتن و تعادل مشکل داشته باشید. شما همچنین می‌توانید ضعف یا بی حسی در دست و پای خود را مشاهده کنید.

چه کسی در معرض خطر است؟

EPI در افرادی شروع می‌شود که دچار آسیب لوزالمعده شده‌اند یا وضعیت سلامتی آن‌ها باعث می‌شود اندام نتواند آشپور که باید کار کند. در صورت داشتن مولد زیر ممکن است در معرض خطر باشید:

جراحی روی معده، لوزالمعده یا کیسه صفرا اختلالی که بر لوزالمعده شما تأثیر می‌گذارد، مانند فیبروز کیستیک، سندرم شوآمان-هاماس یا سرطان لوزالمعده، زخم معده، بیماری سلیاک.

اگر از رژیم غذایی کم چربی برای بیماری مرتبط با پانکراس استفاده می‌کنید، ممکن است EPI داشته باشید، اما هیچ علامتی نداشته باشید.

این شایع‌ترین علت EPI در بزرگسالان است. زمانی اتفاق می‌افتد که لوزالمعده به مدت طولانی ملتهب شده است. این می‌تواند به اندام و آنزیم‌های آن آسیب برساند. مصرف زیاد الکل و سیگار کشیدن باعث ایجاد پانکراتیت مزمن می‌شود، اما برخی از انواع آن در خانواده‌ها نیز دیده می‌شود.

در این اختلال ژنتیکی، بدن شما مخاطی ضخیم و چسبناک می‌سازد که می‌تواند لوزالمعده را مسدود کرده و از ترشح آنزیم‌ها جلوگیری کند. اگر مبتلا به فیبروز کیستیک هستید، پزشک ممکن است بخواهد از شما آزمایش EPI بگیرد. تشخیص مشکلات لوزالمعده در کودکان بسیار مهم است، زیرا آن‌ها برای رشد به مقدار مناسب مواد مغذی و ویتامین نیاز دارند.

اگر فکر می‌کنید ممکن است EPI داشته باشید، با پزشک خود صحبت کنید. آن‌ها ممکن است شما را به پزشک معالج بیماری‌های معده بفرستند که متخصص گوارش نامیده می‌شود. این متخصص شما را آزمایش می‌کند و درمان‌هایی را توصیه می‌کند که می‌تواند کمک‌کننده باشد.