

نوشیدن آب و جلوگیری از درد دیسک کمر

۸۰درصد بیماری‌های دیسک، ژنتیکی است

جراح و فوق تخصص دیسک و ستون فقرات گفت: نوشیدن آب به صورت تدریجی در جلوگیری از درد دیسک بسیار موثر است و وقتی ورزش می کنیم دیسک‌ها به راحتی آب جذب می کنند.

قاسم اسحاقی جراح و فوق تخصص دیسک و ستون فقرات در گفتگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس درباره دیسک‌های ستون فقرات و نقش آنها در بدن اظهار داشت: بدن ما از ۵ مهره استخوانی درست شده که به وسیله دیسک‌ها به یکدیگر متصل می شوند. دیسک‌ها باعث می شوند مهره‌ها حرکت کنند.

در تمامی ۲۴ ساعت حتی در خواب که غلت می رژیم دیسک‌ها کار می کنند. وی افزود: به طور متوسط کمر انسان ۸ هزار حرکت در طول شبانه روز دارد. دیسک مثل لاستیک خودرو از حلقه و هسته تشکیل شده است که حلقه آن ۳۲ لایه دارد.دیسک‌ها در طول زندگی انسان به طور متناوب پس از فرسایش ترمیم می‌شوند.چون دیسک بدن تمامی افراد معمولا دچار ترک می شود ولی پس از مدتی ترمیم می شود. بیماری دیسک در افرادی ایجاد می شود که عمل فرسایش در بدنشان از ترمیم پیشی می گیرد. به جز نسج عصبی بقیه نسج‌های بدن به صورت

چرا در فصل پاییز چاق می‌شویم؟

متخصصان می‌گویند خطر بروز اضافه وزن و چاقی در فصل پاییز بیشتر است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از لوری دی هلث، با صنعتی شدن جوامع و کاهش فعالیت جسمی انسان‌ها، درصد افرادی که از چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند به میزان قابل توجهی افزایش یافته است. از این رو، بسیاری از افراد توجه ویژه‌ای به میزان کالری دریافتی و تناسب اندام خود دارند.کمتر کسی می‌داند که تغییر فصول می‌تواند خطر بروز چاقی را در افراد افزایش دهد.

برای مثال، هم اینکه که در فصل پاییز قرار داریم خطر بروز چاقی در افراد بیشتر است. از اصلی‌ترین دلایل بروز اضافه وزن و چاقی انسان در این فصل می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- مصرف بیشتر فست فودها به دلیل مشغله کاری

رفتن به مدرسه، شرکت در کلاس‌های فوق برنامه، مشغله‌های کاری و در عین حال کاهش طول روز می‌تواند فرد را به مصرف بیشتر فست فودها تشویق کند.فست فودها مواد غذایی پر کالری و چربی هستند که می‌توانند به راحتی باعث اضافه وزن در افراد شوند.به همین دلیل توصیه می‌شود در این فصل میوه‌ها و سبزیجات را به رژیم غذایی خود افزوده و توجه ویژه‌ای به میزان کالری دریافتی خود داشته باشید.

۲- استرس باعث افزایش ترشح هورمون می‌شود

فصل پاییز به طور عمومی باعث افزایش استرس و تنش در افراد می‌شود. این استرس ناشی از تغییر ساعات کوتاه‌شدن طول روز، تغییر شرایط محیطی مانند باز شدن مدارس و مواردی از این دست است. حقیقت این است که استرس به طور مستقیم باعث افزایش سطح هورمون‌های مختلف مانند کورتیزول در خون می‌شود. همچنین هورمون گرلین که مسئول احساس گرسنگی در بدن است بر اثر استرس افزایش می‌یابد. تمامی موارد ذکر شده اضافه وزن و چاقی فرد را به همراه خواهد داشت.

۳- کاهش فعالیت‌های بیرون از خانه

یکی از فواید فصل تابستان این است که افراد، فعالیت بیشتری در محیط بیرون از خانه دارند. با این حال، با سرد شدن هوا در فصل پاییز مردم ترجیح می‌دهند که زمان بیشتری را در محیط‌های بسته‌ای مانند خانه بمانند. همین امر باعث کاهش فعالیت جسمی انسان و افزایش خطر چاقی می‌شود. توصیه می‌شود در فصل پاییز به باشگاه ورزشی رفته و به صورت جمعی تمرین کنید. این موضوع می‌تواند علاوه بر افزایش فعالیت و کاهش خطر چاقی، باعث بهبود روحیه و نشاط شما شود.

۴- مشکلات تغییر فصل

اگر از افرادی هستید که فصل پاییز را غم انگیز و افسرده می‌دانید، در این موضوع تنها نیستید. اختلالات افسردگی فصلی یکی از بیماری‌های روانی رایج در پاییز است. افراد مبتلا به این اختلال نسبت به دیگران بیشتر تمایل به خوردن مواد غذایی دارند و همچنین کمتر مایل به انجام ورزش و فعالیت‌های جسمی هستند.افسردگی پاییزی بیماری پیچیده و غیرقابل درمانی نیست، از این رو توصیه می‌شود پس از مشاقت علائم این اختلال به روانشناس مراجعه کنید.

سلامت



متناوب فرسایش دارند و پس از آن ترمیم می یابند.

این جراح و فوق تخصص دیسک و ستون فقرات گفت: ستون مهره‌ها به چند دلیل آسیب می بیند.

۸۰درصد بیماری‌های دیسک، ژنتیکی است. حرکات اضافی هم موجب مشکل دیسک می شود. افرادی که سابقه خانوادگی دارند باید شغلی را انتخاب کنند تا به کمر فشار نیابد.

از میان انسان‌ها ۵ درصد دچار دیسک می شوند.فشار نامنظم و زیاد و بدون آمادگی موجب مشکل در دیسک ستون فقرات می شود به عنوان مثال فردی که

بدن آماده‌ای ندارد اگر یک جعبه آب معدنی بلند کند درگیر درد دیسک می شود. وی افزود: در برخی حرکات میزان شکاف‌هایی که در دیسک پیش می آید موجب بیرون زدگی دیسک و کمر درد می شود که اگر این روند بیشتر شود درد به سمت پا و باسن می رود. هرچه دیسک‌ها بیشتر بیرون می زنند درد بیشتر به سمت اندام تحتانی می رود.

گزگز و خواب رفتن پاها از دیگر علامت‌های بیماری دیسک است.

وی درباره نوع شدید بیرون زدگی دیسک گفت: در موارد شدید فرد علامتی ندارد و بیکباره دیسک بیرون می زند که تمامی رشته‌های عصبی تحت فشار قرار می گیرند.

این علائم به سندروم دم اسب مشهور است و در این حالت فرد بی اختیاری ادرار و مدفوع دارد و ماهیچه‌های پاهایش به شدت ضعیف شده است.

برای پیشگیری از بیرون زدن دیسک‌ها باید ورزش کرد. بی حرکت بودن ستون مهره‌ها موجب می شود دیسک بیرون برزند.بیماری دیسک فقط پاره شدن نیست بلکه اولین مشکل کم آبی دیسک است. نوشیدن آب به صورت تدریجی بسیار موثر است و وقتی ورزش می کنیم دیسک‌ها به راحتی آب جذب می کنند. با بالا رفتن سن، دیسک‌ها آب از دست می دهند.نابار این برای پیشگیری از بیرون زدن دیسک باید دیسک‌های بدن هیدراته شوند. در این بین ورزش از تمامی فاکتورهای دیگر موثرتر است.

ماساژ هم بسیار خوب است به شرطی که توسط فرد متخصص و فیزیوتراپ انجام گیرد.

خوردنی‌هایی که دندانپزشکان اصلا لب نمی‌زنند!



۹- آبنبات‌های سفت:

آب نبات‌های سفت از شکر خالص تهیه شده‌اند و می‌توانند به دندان‌ها آسیب برسانند. این آب نبات‌ها مدت زیادی طول می‌کشد تا حل شوند بنابراین هرچه بیشتر در دهان بمانند اسید بیشتری تولید می‌کنند.

۱۰- یخ:

یخ ممکن است با «کالری صفر» به نظر برسد، اما برای دندان‌ها عواقب بدی خواهد داشت. اگر چه حاوی اسید یا شکر نیست، اما جویدن یا خوردن یخ شکستگی دندان‌ها را به همراه خواهد داشت.

۱۱- آبمیوه‌های پاستی:

بزرگ‌ترین مشکل در مورد سلامتی دهان و دندان میزان استفاده از غذاهای بسته بندی شده است. این مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی قند هستند حتی اگر قند آن‌ها طبیعی باشد و قطعا به دندان آسیب خواهند زد.

۱۲- نعنای:

استفاده از قطره نعنای یا اسبری آن راه خوبی برای تسکین گلودی تحریک شده و یا کمک به خوشبو کردن دهان است.

با این حال افزایش استفاده از قطره نعنای می‌تواند منجر به افزایش پوسیدگی دندان شود. قطره‌های شیرین شده نعنای با هربار استفاده می‌توانند اسید تولید کرده و سبب پوسیدگی دندان شوند. معمولا ۱۵-۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا بزاق با افزایش بی‌اج به حذف اسید کمک کند؛ بنابراین اگر از قطره نعنای‌ حاوی قند استفاده می‌کنید تعداد دفعات را محدود کنید. در صورت امکان به دنبال قطره‌های نعنای شیرین شده با مانتیول، سوربیتول یا زایلیتول باشید.

۱۳- بادام زمینی:

اگر چه آجیل و حبوبات سالم هستند و مواد مغذی بدن را تامین می‌کنند، اما چون سخت و شکننده هستند گزینه خوبی نمی‌باشند، زیرا ممکن است بین دندان‌ها گیر کرده و باعث پوسیدگی آن‌ها شوند.

۱۴- دانه‌های پاپ کورن:

پاپ کورن یک میان وعده سالم و کم کالری است، اما با این وجود دانه‌های آن در کمین هستند تا سبب شکستگی دندان‌ها شوند؛ بنابراین پاپ کورن بخورید، اما مراقب دانه‌های آن باشید.

هنگام خوردن پاپ کورن داشتن یک نخ دندان ایده بدی نیست، اگرچه میان وعده‌ای سالم است، اما یکی از رایج‌ترین خوراکی‌هایی است که بین دندان گیر می‌کند و منجر به رشد باکتری‌ها می‌شود.

۱۵- آب نبات مغزدار پودری:

آب نبات‌های پودری چیزی جز قند ندارند و می‌توانند با تغییر بی‌اج دهان به پوسیدگی دندان منجر شوند. هنگامی که بی‌اج تغییر کند، دندان‌ها آسیب می‌بینند. هنگامی که سطح بی‌اج پایین باشد باکتری‌های سالم می‌میرند و سبب عفونت و پوسیدگی خواهند شد.

۱۶- نوشابه:

نوشابه‌های معمولی حاوی مقدار زیادی قند هستند.

آرام بخش ترین دمنوش‌های گیاهی برای آرامش اعصاب

دمنوش عناب
عناب درخه‌ای است متوسط که بومیم ناطق گرمسیر بوده و برگ‌های کوچک سبز رنگ، بدون کرک و تخم مرغی شکل آن در زمستان می‌ریزد.میوه زیتونی شکل عناب که درآی خواص دارویی بسیار زیادی است، در ابتدا به رنگ سبز دیده می‌شود و پس از رسیدن به رنگ قرمز در می‌آید.عناب را «خرمای چینی» و «خرمای قرمز» هم می‌نامند.
خواص دارویی
این گیاه برای رفع استرس و اضطراب بسیار مفید است و به علت مقادیر بالای آنتی اکسیداروند پیری پوست را کاهش می‌دهد. عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده‌ی گلو سینه است و فشار خون را نیز کاهش می‌دهد.این گیاه گرفتگی صدا را بر طرف و باعث تقویت دستگاه گوارشی می‌شود.عصاره عناب مهار کننده‌ی سلول‌های سرطان خون است؛ زیرا به علت داشتن ویتامین c، و آنتی اکسیدان، مانع از رشد و حرکت رادیکال‌های آزاد و در نتیجه کمک به کنترل و رشد تومور و سلول‌های سرطانی می‌شود.
موارد منع مصرف
افرادی که از نخ‌پیش از حد، ائگل‌های روده‌ای و خلط بیش از حد رنج می‌برند بهتر است قبل از مصرف عناب با پزشک مشورت کنند همچنین مصرف عناب برای زنان باردار نیز باید با تجویز پزشک صورت بگیرد.
طرز تهیه
عناب را شسته و خیس کنید؛ سپس هسته آن را بیرون آورده و میوه خرد شده را داخل یک قوری ریخته و آب و دمای ۸۰ درجه سانتی گراد به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. به علت شیرین بودن دانه‌های عناب، نیازی به شیرین کردن دمنوش نیست و در صورت تمایل نیز می‌توانید چند قطره آب لیمو به آن اضافه کنید.

نورخوستان آتلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

با این عرقیجات معده تان را ضد عفونی کنید



مصرف عرقیجات معرفی شده در این بخش به شما کمک می‌کند تا سموم اضافی از معده تان دفع شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ امروزه انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری می‌توانند از انواع مختلف مواد غذایی بهره‌مند شوند، اما غالباً به دلیل تغذیه نامناسب به عوارض ناشی از آن مبتلا می‌شوند و به ناچار برای درمان آن به داروهای شیمیایی روی می‌آورند؛ داروهایی که عوارض جانبی آن‌ها از جنبه‌های مثبت آن بیشتر است؛ لذا در این مواقع گیاهان دارویی به کمک ما می‌آیند و هرچند اثری درمانی آرام و کندتری دارند، اما بیش از داروهای ترکیبی مصنوعی قابل اعتماد هستند و بیماری را از درون تحت تأثیر قرار می‌دهند.

البته باید در نظر داشت که برای درمان برخی بیماری‌ها باید درد را درمان کرد که در این گونه مواقع باید داروهای شیمیایی را به صورت قرص یا تزریق با نظر پزشک استفاده شود و سپس برای پیشگیری و حفظ تندرستی و درمان اساسی نارسایی‌های مزمن دستگاه‌های بدن می‌توان از گیاهان دارویی مورد نظر استفاده کرد؛ لذا نظر به اینکه گیاهان دارویی در حالت‌های مختلف (عرق گیری، عصاره گیری و جوشانده) دارای خواص یکسانی نیستند برای رسیدن به نتیجه مطلوب و موثر از آن‌ها باید به نوع، میزان و نحوه تجویز آن توجه کرد تا بتوان بیشترین اثر را از کمترین میزان آن برد.

عرق اسطوخودوس (طبیعت گرم)

تقویت کننده اعصاب، معالج برونشیت و زکام، پایین آورنده تب، نیرو بخش، ضد تشنج و صرع، درمان بیماری‌های عصبی، از بین برنده سموم روده و معده

نحوه استفاده: روزی سه مرتبه و هر وعده نصف استکان عرق چهل گیاه (طبیعت گرم)

تقویت معده، رافع دل دردهای ناشی از سردی مزاج و دل پیچه، هضم غذا را آسان می‌کند.

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان

عرق خارشتر (طبیعت سرد)

دافع سنگ‌های کلیه و مثانه، شست و شو دهنده کلیه‌ها، مفید جهت سیاه سرفه، سلامتی کلیه‌ها و معده نحوه استفاده: قبل از هر غذا نصف استکان عرق دارچین (طبیعت گرم)

تقویت معده، مقوی قوه باء، تقویت عمومی بدن، تقویت اعصاب، از بین بردن بوی بد دهان، ضد سرفه‌های مرطوب، از بین برنده وحشت و خفگان و ترس

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان

عرق زیان (طبیعت گرم)

ضد عفونی کننده، مقوی معده، ضد نفخ، قارچ و انگل ضد اسهال، دافع رطوبات بدن و معده، نافع جهت اعتیاد و مضرات آن

نحوه استفاده: پس از هر غذا نصف استکان

مطالعه جدید نشان می‌دهد:

سوزش پاها و انگشتان علامت ابتلا به ناراحتی قلبی



تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که بی‌حسی، سوزن سوزن شدن، و درد سوزش در پاها و انگشتان پا را تجربه می‌کنند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به ناراحتی قلبی باشند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، دکتر «کریستوفر کلاین»، سرپرست تیم تحقیق از کلینیک مایو مینه سوتا، توضیح می‌دهد: «به دلیل ایذمی مداوم دیابت و چاقی که هر دو مشکل خطر نوروپاتی فیبِر کوچک و بیماری قلبی را افزایش می‌دهند، میزان سوزش در پاها در حال افزایش است.»

کلاین می‌گوید: «نوروپاتی فیبِر کوچک ارتباط بسیار قوی با بیماری‌های قلبی و حملات قلبی دارد.» نوروپاتی فیبِر کوچک که اغلب به دلیل یک بیماری زمینه‌ای مانند دیابت ایجاد می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که فیبرهای کوچک سیستم عصبی محیطی آسیب ببینند. گاهی اوقات می‌تواند به نوروپاتی فیبِر بزرگ تبدیل شود که منجر به ضعف، مشکلات تعادل و عدم هماهنگی می‌شود.

به گفته کلاین: «برخی از افراد مبتلا به نوروپاتی فیبِر کوچک در معرض خطر مشکلات قلبی هستند.» به گفته محققان، عارضه سوزن سوزن شدن پاها می‌تواند ناشی از التهاب زمینه‌ای یا وجود میزان بالای چربی خون خطرناک به نام تری گلیسیرید باشد که خطرات قلبی را در این افراد افزایش می‌دهد. برای این مطالعه، محققان سوابق پزشکی ۹۴ فرد مبتلا به این بیماری و ۲۸۲ فرد بدون آن را مقایسه کردند. محققان این افراد را برای حدود شش سال تحت نظر داشتند. نوروپاتی فیبِر کوچک در ۱۳.۳ از هر ۱۰۰۰۰ نفر رخ می‌دهد. این افراد همچنین بیشتر با احتمال بیهوشی روبرو هستند.