

یک توصیه برای بهبود سلامت استخوان قبل از

جراحی ستون فقرات

با بالا رفتن سن،استخوان ها بخشی از ساختار خود را از دست می دهند. کاهش توده استخوان و پوکی استخوان شرایطی را برای بیمار ایجاد می کنند که موجب می شود استخوان ها تراکم کمتری داشته باشند و بنابراین راحت تر دچار شکستگی شوند.به گزارش ایسنامشکل مربوط به تراکم استخوان در بین بیماران جراحی ستون فقرات که بالای ۵۰ سال سن دارند،رایج است. کارشناسان مایو کلینیک برای جلوگیری از عوارض جراحی ستون فقرات و بهبود سلامت استخوان توصیه ای دارند.اطمینان داشتن از سلامت استخوان های بیمار قبل از انجام عمل جراحی ستون فقرات،میزان عوارض ناشی از آن را کاهش می دهد.



سلامت

دکتر بنجامین الدر،جراح مغز و اعصاب از مایو کلینیک گفت: در حال حاضر این ها جراحی های پرخطر هستند. بنابراین لازم است قبل از اقدام به جراحی خطرات را تا حد ممکن کاهش داد. اصلاح ناهنجاری در بزرگسالان با جراحی و همچنین جراحی های ترمیمی و اصلاحی شامل استفاده از پیچ یا سایر تجهیزات برای تقویت و تثبیت ستون فقرات می شود. به گفته این متخصص،پزشکان تلاش می کنند تراکم استخوان بیمار را قبل از انجام جراحی ستون فقرات بهبود بخشند که درمان تقویت استخوان می تواند شامل تغییرات سبک زندگی و تجویز داروهایی باشد که به بازسازی استخوان کمک می کند.به گزارش مدیکال اکسپرس،جراح مغز و اعصاب از مایو کلینیک افزود: قبل از هر نوع جراحی فیوژن ستون فقرات،ضرورت دارد بیماران استفاده از مواد دارای نیکوتین را متوقف کنند زیرا بر همجوشی ستون فقرات و همچنین بر بهبود زخم تأثیر دارد.

این خوراکی ها استرس را از بین می برند

مصرف شکلات می‌توانید میوه‌ها را داخل شکلات کرده و نوش جان کنید!

میوه‌ها و سبزیجات
موز
سروتنوبین را تقویت می‌کند.
بلوبری
(زغال‌اخته) سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین دریافت ترکیب درستی از ویتامین‌ها،مواد معدنی،اسیدهای چرب،پروتئین و کربوهیدرات به تقویت سطوح هورمون‌هایی مانند سروتونین کمک می‌کند که ما را متعادل نگه‌دارند.
گروه ایرنا زندگی - هیچ کس از استرس‌های روزانه در امان نیست اما یک رژیم غذایی متنوع و متعادل در کاهش سطوح استرس بسیار موثر است.
حتماً شنیده‌اید که سروتونین، یکی از هورمون‌های مهم بدن با خلق و خو و شادی ارتباط دارد. اما شاید تعجب کنید اگر بشنوید ۹۵ درصد این هورمون مهم در دل و روده‌ی شماست نه در مغزتان!

عادت کردن به سطوح پایین انرژی بر عملکرد مغز و بدن اثر منفی می‌گذارد. اگرچه تحقیقات در این زمینه ۱۰۰ درصد قطعی نیست،رژیم‌های غذایی غنی از شکر تصفیه‌شده،عملکرد مغزی را ضعیف کرده و حتی ممکن است منجر به افزایش افسردگی شوند.

هیچ غذای جادویی وجود ندارد که بتواند استرس را از بین ببرد،اما بدن انسان مشتاق تنوع است،به این معنا که مردم باید تلاش کنند ترکیب سالمی از ویتامین‌ها،مواد معدنی،اسیدهای چرب،پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنند تا سطح هورمون‌های متعادل‌کننده‌ای مانند سروتونین را تقویت کنند. در ادامه‌ی این مطلب،غذاهایی را معرفی می‌کنیم که این کار را انجام می‌دهند.

شکلات سیاه
مصرف شکلات سیاه موجب کاهش هورمون استرس (کورتیزول) می‌شود. هم‌زمان،ترکیباتی به نام فلاوئول ممکن است به سست کردن درگ های خونی،بهبود جریان خون و کاهش فشار خون کمک کنند که همگی این تغییرات برای قلب مفید هستند.

بدون تردید این آسان‌ترین خوراکی فهرست ما است،اما ایرادات خودش را دارد. بهتر است شکلات سفید مصرف نکنید چون این شکلات ماده‌ی موثر کمتری دارد. شکلات سفید معمولاً حاوی ترکیبات ناسالمی از قبیل کره و روغن‌های نباتی است. برای تنوع بخشیدن به

پاستانان و بسیاری از تنقلات هستند. متأسفانه،ما با بکاربردن غلات تصفیه‌شده‌ای مانند آرد سفید به جای غلات کامل،از سلامت چنین غذاهایی کم می‌کنیم. غلات کامل به تثبیت قند خون کمک می‌کنند در نتیجه ما



کمتر احساس گرسنگی می‌کنیم. انتخاب نان،کراکر یا پاستایی که با غلات کامل درست شده باشد راه ساده‌ای برای شروع است. یک فنجان بلغور جو دوسر می‌تواند سطوح سروتونین را تقویت کند. شما می‌توانید این غذا با میوه‌های تازه یا خشک و خرده‌های شکلات سیاه هم مصرف کنید.

ماهی
حتماً عبارت «چربی‌های سالم» را شنیده‌اید! ماهی چرب حاوی این قبیل چربی‌هاست. نه تنها ماهی‌هایی از قبیل سالمون برای سلامت کلی مغز عالی هستند بلکه اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین دی هم در کاهش اضطراب موثر هستند.

همین دلیل است که در کشورهای دیگر مکمل‌های غذایی کورکومین تا این اندازه محبوب شده‌اند.

سرطان یک بیماری بسیار خطرناک است که به دلیل رشد سلولی غیر قابل کنترل رخ می‌دهد. سرطان انواع مختلفی دارد که دارای نقاط مشترک زیادی هستند و به نظر می‌رسد برخی از آن‌ها به مکمل‌های کورکومین پاسخ می‌دهند. کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان سرطان مورد مطالعه قرار گرفته است و محققان به این نتیجه‌رسیدند که این ماده بر رشد و تکثیر سلول‌ها تأثیر می‌گذارد.

این تحقیق‌ها نشان داده‌اند که کورکومین موجود در زردچوبه می‌تواند باعث مرگ سلول‌های سرطانی،کاهش رشد رگ‌های خونی در تومورهای سرطانی و جلوگیری از متاستاز (پراکنده شدن سلول‌های سرطانی در بدن) شود. مطالعه‌های زیادی نشان دادند که کورکومین موجود در ترکیبات زردچوبه می‌تواند باعث کاهش رشد سلول‌های سرطانی در آزمایشگاه شود،این ماده در آزمایش روی حیوانات نیز رشد تومور را متوقف کرده است. شواهدی وجود دارد که کورکومین در زردچوبه در کنار ماده‌ای مانند پپیرین که در فلفل سیاه موجود است و به جذب آن کمک می‌کند،می‌تواند از سرطان،خصوصا سرطان‌های دستگاه گوارش مثل سرطان روده بزرگ،پیشگیری کند.