

ورزش درمانی، راهی برای کاهش دردهای عضلانی

اگر می‌خواهید درد عضلانی نداشته باشید، پیشنهاد می‌شود در خصوص ورزش درمانی تحقیق کنید.

طبق تعاریف، ورزش درمانی اشاره به طیف وسیعی از فعالیت‌های جسمانی دارد که به بازسازی و ساخت نیروی فیزیکی، استقامت، انعطاف پذیری، تعادل و ثبات کمک می‌کند.

هدف از ورزش‌های درمانی، بازگشت فرد آسیب دیده به یک حالت بدون درد و کاملاً کارآمد است و جلوگیری از افت عضلانی در سنین بالاتر می‌کند. ورزش‌های درمانی توسط یک متخصص طب فیزیکی (PT) کنترل می‌شوند. دکتر مرجان افغان، متخصص ورزش درمانی گفت: همانطور که می‌دانید با افزایش سن، انسان کم کم با عوارضی همچون زانودرد، کمردرد، گردن درد و ...



PHOTO: SHUTTERSTOCK/ALISTAIR JARVIS

بادام و گردو بی‌خطرترین آجیل‌ها برای دیابتی‌ها هستند.

جالب است بدانید به دلیل داشتن پروتئین و فیبر بالا آجیل‌هایی مانند بادام و گردو دارای شاخص گلیسمی پایینی هستند. بنابراین باعث افزایش ناگهانی گلوکز خون نمی‌شوند و ممکن است در صورت مصرف با وعده‌های غذایی غنی از کربوهیدرات ترشح آن را کاهش دهند.

دکتر امبریش میتال، مدیر بخش غدد درون ریز و

دیابت در Max Healthcare گفت: این آجیل‌ها به گونه‌ای مناسب شما را سیر می‌کنند.

آجیل یک گروه غذایی سرشار از پروتئین، چربی‌های مفید، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است و ثابت شده که برای کنترل دیابت و سلامت قلب مفید است. آجیل از دیرباز جزء رژیم غذایی انسان بوده و به دلیل طعم و بافت تردش مورد توجه قرار گرفته است.

در این جا به طور خلاصه به خواص تغذیه‌ای آجیل اشاره شده است:

چربی‌ها:

آجیل‌ها سرشار از چربی‌ها از جمله اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند. این چربی‌ها نقش حیاتی در سلامت قلب، کاهش سطح کلسترول LDL و کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.

دارای میزان چربی بالایی هستند که از ۴۶ درصد در بادام هندی

و پسته تا ۷۶ درصد در آجیل ماکادمیا متغیر است.

پروتئین‌ها:

آجیل یک منبع عالی پروتئین گیاهی است. یک وعده آجیل به اندازه یک مشت (۳۰ گرم) حاوی ۶-۷ گرم پروتئین است. معادل پروتئینی که توسط یک تخم مرغ یا یک لیوان متوسط (۲۵۰ میلی



لیتر) شیر تهیه

می‌شود. همان‌طور که می‌دانید پروتئین‌ها برای رشد و نمو، قدرت عضلانی، ترمیم سلولی و بسیاری دیگر از عملکردهای بدن ضروری هستند.

فیبر:

مواجه می‌شود. یکی از علت‌های اصلی این دردها از دست دادن قوت ماهیچه‌ها و تحلیل بافت عضلانی است.

از این رو، تمرینات ورزشی درمانی به عنوان راهکار مهمی جهت مقابله با این اختلالات شناخته شده که لازم است زیر نظر متخصص حرکات اصلاحی یا فیزیولوژیست ورزشی انجام شود. انجام خودسرانه حرکات می‌تواند به دلیل سرعت نا مناسب و یا تعداد حرکات نامتناسب با شرایط و ویژگی‌های بدنی فرد باعث معضلاتی شود و دردسرهایی را همچون دردها و گرفتگی‌های عضلانی به همراه داشته باشد و آسیب‌هایی به بدن ما وارد کند. در واقع هدف اصلی این تمرینات، حفظ و افزایش توده عضلانی و تقویت انعطاف پذیری مفاصل است.

سعی می‌کنیم در مطالب بعدی، به برخی از این تمرینات اشاره کنیم.

کدام آجیل‌ها برای افراد دیابتی مناسب‌تر هستند؟

آجیل دارای مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که به هضم غذا کمک می‌کند، سطح قند خون را تنظیم می‌کند و باعث سیری می‌شود.

رژیم غذایی پر فیبر با کاهش خطر چاقی، دیابت و انواع خاصی از سرطان مرتبط است.

یک وعده ۳۰ گرمی آجیل معمولاً حاوی ۳-۴ گرم فیبر است. ویتامین‌ها و مواد معدنی:

آجیل‌ها منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین E، منیزیم، فسفر و پتاسیم هستند. ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. مواد معدنی برای حفظ سلامت ماهیچه‌ها و عملکرد عصبی بسیار مهم هستند.

آجیل‌ها به دلیل محتوای چربی، کالری بالایی دارند. به همین دلیل به اندازه ای که توصیه شده است، یعنی یک مشت کوچک (۳۰ گرم) میل کنید. این مقدار از آجیل به طور کلی حاوی حدود ۱۸۰-۲۰۰ کیلو کالری است

به هر حال توصیه می‌شود مبتلایان به دیابت از مشاوره متخصصان تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی بهره ببرند.

تاثیر مصرف سویا بر بیماری‌های قلبی و عروقی در بیماران دیابتی

مبتلا به دیابت نوع ۲ به طور قابل توجهی کاهش دهد.

به طور کلی یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که مصرف محصولات سویا می‌تواند عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و عروقی را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. دیابت نوع ۲ (D۲T) کنترل نشده با هیپرگلیسمی، التهاب مزمن و دیس لیپیدی همراه است که در طول زمان می‌تواند منجر به عوارض میکروواسکولار (نفروپاتی، نوروپاتی، رتینوپاتی) و عوارض ماکروواسکولار از جمله تصلب شریین و بیماری‌های قلبی و عروقی (CVDs) شود. در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و مرگ و میر زودرس ناشی از علل قلبی و عروقی، ۲ برابر بیشتر از سایر افراد است. شواهد قوی نشان می‌دهد با اصلاح سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی و پرهیز از سیگار می‌توان از D۲T و CVD پیشگیری کرد.



این وجود این پژوهش نشان داد که مصرف مقادیر بالای سویا (بیش از ۳۰ گرم در روز) می‌تواند قند خون ناشتا را در بیماران

۶ خوراکی و نوشیدنی که باعث کم آبی بدن در تابستان می‌شوند



به گفته سازمان بهداشت جهانی،قند اضافی موجود در نوشابه‌ها و آب میوه‌های بسته بندی شده به عنوان یک اثر پرناتروژنیک بر بدن شناخته شده‌اند. این بدان معنا است که قند، آب را از سلول‌ها و بافت‌ها خارج می‌کند و سطح مایعات را در بدن کاهش می‌دهد. علاوه بر این،تصور نادرستی از هیدراتاسیون نیز به ما می‌دهد و باعث می‌شود آب کمتری بنوشیم.

۶. ترشی نمک اضافی موجود در ترشی میزان سدیم بدن شما را افزایش می‌دهد که برای خلاص شدن از شر آن به آب بیشتری نیاز دارد. در این فرآیند بدن آب از دست می‌دهد که منجر به کم آبی و از دست دادن انرژی می‌شود.

سکته مغزی قرار بگیر ندبه گزارش خبرگزاری صدا و سیما، بر اساس نتایج تحقیقات محققان انجمن مغز و اعصاب آمریکا بر روی ۳۱ هزار نفر با میانگین سنی ۶۱ سال، خطر سکته مغزی در افراد بی خواب یا کسانی که اختلال در خوابیدن دارند، در افراد زیر ۵۰ سال بیشتر است.راه‌های زیادی برای کمک به بهبود کیفیت خواب افراد وجود دارد، از این رو تعیین اینکه کدام یک از این اختلالات خواب ممکن است نقش بیشتری در افزایش خطر سکته مغزی داشته باشد، می‌تواند به توسعه درمان‌های جدید برای افرادی که از این مشکلات رنج می‌برند، کمک کند و خطر سکته را در آن‌ها کاهش

۶ بیماری مهم که چشم‌ها در مورد آنها هشدار می‌دهند

چشم اندام پیچیده‌ای است که بسیاری از پزشکان با بررسی آنها،نشانه‌های سرطان یا بیماری‌های مزمنی مانند ایدز را می‌توانند تشخیص دهند.

به گزارش ایسنا، چشم‌ها به عنوان یکی از حیاتی‌ترین اعضای بدن علاوه بر اینکه در بینایی نقش دارند، می‌توانند نسبت به بروز برخی بیماری‌ها از یک بی‌حالی یا سرماخوردگی ساده تا سایر بیماری‌های پیچیده هشدار دهند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در اینجا ۶ بیماری که تصور نمی‌کنید علائم‌شان اولین بار شاید در چشم‌ها ظاهر شود، معرفی شده‌اند:

سرطان: معاینات مکرر چشم می‌تواند در واقع نجات‌دهنده زندگی باشد. انواع خاصی از خونریزی در شبکیه چشم می‌تواند نشان دهنده ابتلا به سرطان خون باشد. ملانوم بدخیم نیز می‌تواند در پشت چشم علائم خود را نشان دهد. چشم پزشکان بر اساس تغییرات چشمی ایجاد شده در بیمار، می‌توانند انواع مختلف سرطان‌ها را تشخیص دهند.

دیابت: یکی از اولین سرخ‌های نشان دهنده ابتلا به دیابت نوع ۲، مقدار کمی خونریزی در شبکیه چشم است که نشان می‌دهد بیمار به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده است. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند منجر به کوری شود، اما مدیریت آن، این خطر را به نصف کاهش می‌دهد. تغییرات شیوه زندگی مانند غذا خوردن سالم و از دست دادن وزن، منجر به جلوگیری از آسیب‌های بیشتر ناشی از رتینوپاتی دیابتی می‌شود.

برکاری تیروتنید: بیرون زدگی کره چشم از حذقه چشم یکی از بیماری‌های چشمی است که اغلب در بیماری گریوز یا نوعی پرکاری تیروتنید دیده می‌شود. میزان بیرون زدگی چشم با وسیله‌ای بنام «آگروفتالومتر» سنجیده می‌شود. از دیگر علائم بیماری گریوز نبض سریع و نامنظم، کاهش وزن، عصبانیت، چشم‌های متورم و پف کرده است.

مولتیپل اسکلروزیس (MS): نوریت اپتیک یا التهاب صعب بینایی می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به ام اس باشد که یک بیماری دژنراتیو سیستم عصبی است. نوریت اپتیک در ۷۵ درصد از بیماران مبتلا به ام اس رخ می‌دهد و اولین علامت این بیماری در ۲۵ درصد موارد است. بیماران مبتلا به نوریت اپتیک، اغلب دید مبهم دارند.

آرتريت روماتوئید: خشکی چشم شایع ترین علامت چشمی در ۲۵ درصد از مبتلایان به آرتريت روماتوئید است. در واقع هر بیماری التهابی که بر کلاژن (جزء اصلی بافت همبند بدن) مانند بیماری‌های آرتريت روماتوئید و التهاب مفاصل تاثیر بگذارد، به صلبیه یا سفیدی چشم و قره نیه نیز می‌تواند آسیب برساند.

ایلدز: ایدز می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های جدی چشم مانند التهاب شبکیه و در نهایت باعث کوری شود. علائم اولیه رتینیت تاری دید، لکه‌های سیاه و سفید در دید، یک نقطه کور و چشک زدن چرخ‌های روشن در چشم است.

تاثیر تبخال بر ایجاد آلزایمر

ویروس هرپس که عامل ایجاد تبخال است ، می‌تواند منجر به بروز آلزایمر شود.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، تحقیق جدید دانشگاه منچستر انگلیس نشان می‌دهد ویروس هرپس خطر بروز آلزایمر را در افرادی که به صورت ژنتیکی مستعد بروز زوال عقل هستند، افزایش می‌دهد.



بر اساس این تحقیق، درمان تبخال با داروهای ضد ویروس راهکار مناسبی برای پیشگیری از بیماری آلزایمر در افراد مبتلا به ویرس هرپس است؛ داروی ضد ویروسی اسیکلوویر از رشد و تکثیر ویروس ۱۷HS جلوگیری می‌کند و سطح بتا آمیلوئید و tau را که ناشی از ویروس ۱۷HS هستند، کاهش می‌دهد؛ این دو پروتئین عامل اصلی بروز آلزایمر قلمداد می‌شوند.

بر اساس این تحقیق، ویروس ۱۷HS در بدن نیمی از بزرگسالان وجود دارد، اما هنوز تاثیر دقیق آن بر مغز مشخص نیست و نمی‌توان این ویروس را عامل همه موارد ابتلا به آلزایمر دانست. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد ویروس هرپس بسیاری از افراد را در کودکی آلوده می‌کند و به طور غیر فعال و نهفته در سیستم عصبی باقی می‌ماند. استرس می‌تواند منجر به فعال شدن ویروس و بروز تبخال شود.

محققان احتمال می‌دهند این ویروس به واسطه التهاب در مغز در بروز آلزایمر نقش دارد و عواملی مانند استرس، عفونت‌های میکروبی و سرکوب سیستم ایمنی ویروس را فعال می‌کند. این عوامل در افراد حاوی ژن ۴APO شدیدتر است. پژوهشگران ارتباط بین بروز بیماری آلزایمر و ژن بیان کننده آپولیپو پروتئین ۴APO را ثابت کرده‌اند. در برخی منابع ذکر شده است که وجود این ژن در بدن یک فرد می‌تواند ضریب ابتلای او به بیماری آلزایمر را تا ۱۲ درصد افزایش دهد.

دهد.پس از تعدیل عوامل موثر بر خطر سکته مغزی، مثل مصرف سیگار و سطح فعالیت بدنی، محققان دریافته‌اند، افرادی که ۵ تا ۸ مورد از علائم بی خوابی را تجربه کرده بودند، تقریبا چهار برابر بیشتر از افرادی که هیچ علائمی نداشتند، در معرض خطر سکته مغزی قرار داشتند.بنابر اعلام محققان انجمن مغز و اعصاب آمریکا، مدیریت علائم بی خوابی در سنین پایین‌تر ممکن است رویکرد موثری برای پیشگیری از سکته داشته باشد؛ بررسی و طراحی راهبرد های کاهش خطر سکته مغزی با مدیریت اختلالات خواب، باید در تحقیقات آینده توجه شود.

اختلال در خوابیدن و احتمال

خطر سکته مغزی

یافته‌های یک تحقیق نشان می‌دهد افرادی که علائم بی خوابی مانند اختلال در به خواب رفتن یا در خواب ماندن را تجربه می‌کنند، ممکن است بیشتر در معرض خطر