

مغزی که «سنگ کلیه» را نابود می کند

سنگ کلیه عارضه نسبتا شایعی است که ممکن است در فرد بدون هیچ سابقه قبلی از شکل کلیه، بروز پیدا کند و با درد بسیار شدید همراه است. دکتر غلامرضا افشاری، متخصص طب سنتی در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران گفت: علاوه بر مصرف آب فراوان، به بیمارانی که مشکل سنگ کلیه دارند، توصیه می شود در انتخاب مواد غذایی دقت کنند.



بهترین وعده های غذایی مخصوص تابستان

مصرف نماید.

مبنایی تصریح کرد: در فصل تابستان دستگاه گوارش انسان به دلیل خوردن غذاهای پختنی دچار اختلال می شود بنابراین بعضی از افراد دچار بیبوست و یا دل دردهای توم با تهوع می شوند برای حل این مشکل توصیه می شود این افراد به جای اینکه ۲ وعده غذایی پختنی مصرف کنند از ۱ وعده غذای پختنی و یک وعده غذای سریع الهضم استفاده نمایند.

وی اظهار داشت، یکی از غذاهای بسیار خوب فصل تابستان آب دوغ خیار و نان خشک است در این فصل غذاهای پختنی باید ساده باشند و دو سوم ترکیبات غذایی باید از گیاه تشکیل شوند زیرا هضم سریعی دارند.

این متخصص در پایان خاطر نشان کرد: تمام ترکیبات غذایی که دیر هضم هستند نباید در فصل تابستان خورده شوند به خصوص ترکیباتی که شامل گوشت قرمز باشند. گوشت قرمز هم سریع الهضم و هم دیر هضم دارد. گوشت گوسفند بهتر است از راسته، گردن و کتف باشد و از قسمت ران آن نباشد زیرا این قسمت دیر هضم است.

چه نوشیدنی هایی در گرما «نخوریم»

برای نوشیدن صبر نکند تا تشنه شوید.

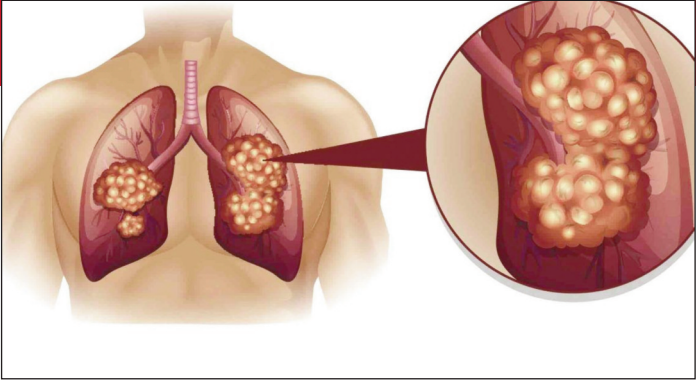
وی ادامه داد: همچنین باید از مصرف نوشیدنی های بسیار شیرین و کافئین دار پرهیز کرد چراکه مصرف این نوع مواد نوشیدنی سبب از دست دادن مایعات بدن می شود.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان با اشاره به اینکه تعریق شدید نمک و مواد معدنی را از بدن خارج می کند، تاکید کرد: برای جبران مواد معدنی بدن، یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیمو ترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی می تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از بین می رود.

دالوند اضافه کرد: همچنین افرادی که دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن را دارند بهتر است از مصرف نمک اجتناب کرده و کمی آلبیمو و خاکشیر یا تخم شربتی مخلوط با آب مصرف کنند.

وی بیان کرد: مصرف میوه ها و به ویژه سبزیجات به تامین آب بدن کمک می کنند لذا در روزهای گرم سال از این اقلام غذایی در برنامه خود بیشتر استفاده کنید.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان یادآور شد: مصرف بیش از اندازه پروتئین های حیوانی، شکلات، قهوه و شیرینی باعث کم آبی در بدن می شود بنابراین بهتر است مصرف این اقلام در روزهای گرم محدود شود.



افزایش عملکرد ریه

بهبود عملکرد سیستم ایمنی

کاهش التهاب

کاهش سطح مواد سرطان زادر ریه ها

رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی شما نیز نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارد. برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، یک رژیم غذایی سالم با مقدار زیادی میوه و سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی داشته باشید.

همچنین غذاهای خاصی وجود دارد که تحقیقات نشان می دهد

ممکن است به پیشگیری از سرطان ریه کمک کند، از جمله:

سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکسل، کلم، گل کلم و کلم بروکلی زردچوبه

چای سبز

غربالگری را جدی بگیرید

اگر به دلیل سابقه مصرف سیگار و سن در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه هستید، غربالگری منظم سرطان ریه ممکن است برای شما ضروری باشد. غربالگری می تواند به تشخیص زودهنگام سرطان ریه کمک کند، آنهم زمانی که ممکن است درمان آن آسان تر باشد. غربالگری فقط برای افرادی که در معرض خطر بالای سرطان ریه هستند، توصیه می شود.

مستعد ابتلاء به عفونت ادلری هستند، موثر است.»این بررسی به روز شده از تحقیقات در سراسر جهان شامل نزدیک به ۹۰۰۰ نفر بود.عفونت ادلری می تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد، اما به دلیل آناتومی زنان، در آنها شایع است. عفونت بیشتر در مثانه رخ می دهد. زمانی اتفاق می افتد که باکتری ها، معمولاً از پوست یا رکتوم، وارد مجاری ادرار می شوند. این عارضه می تواند باعث درد، تکرر ادرار و سایر علائم آزاردهنده شود.

عفونت ها می توانند به کلیه ها منتقل شوند و باعث درد و عوارض بیشتر شوند. موارد بسیار شدید ممکن است منجر به سپسیس شود.

به گفته محققان، عفونت مجاری ادراری اغلب می تواند با هیدراتاسیون کافی خود به خود برطرف شود. این بدان معناست که آب زیادی نوشید تا باکتری ها را از سیستم خود خارج کنید. اما کرنبری می تواند راه دیگری باشد.

بر اساس این مطالعه، کرنبری حاوی موادی به نام پروآنتوسیانیدین است، ترکیبات شیمیایی که می تواند از چسبیدن باکتری ها به دیواره های مثانه جلوگیری کند.

استفاده از ماش های سبوس دار بسیار مفید است. همچنین در بین میوه ها، خیار، انجیر، انگور و خربزه، بسیار برای بیمارانی مبتلا به سنگ کلیه مفید است و موجب کاهش تشنگی شده و صاف کننده خون هستند.

دکتر کرد افشاری ادامه داد: مصرف بادام، فندوق، پسته و کنجد بسیار مفید است. پسته و بادام در اصلاح کلیه اثری قوی دارد. فندوق نیز در رفع سوزش ادراری بسیار مفید است.

این متخصص طب سنتی در پایان گفت: مصرف این مواد غذایی اگرچه نمی تواند جایگزین دارو درمانی و اقدامات پزشکی باشد، ولی در طولانی مدت نتایج مطلوبی در جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه دارد.



ساعت اول نان و پنیر و خیار و سکنجبین در ۲۴ ساعت بعد نان و

پنیر و هندوانه را گرانیک، در ۲۴ ساعت بعد نان و پنیر و طالبی، در ۲۴

ساعت بعد نان و پنیر و انگور و در ۲۴ ساعت آخر نان و پنیر و خربزه

و سکنجبین بخورد بدن او تا پایان تابستان قابلیت تعادل دارد.

وی افزود: بهتر است در این فصل در طول یک هفته از ۵ تا ۶

وعده غذایی سریع الهضم استفاده کرد. به عنوان مثال فرد در ۲۴



شبنم دالوند در خصوص رابطه با تغذیه در گرمازدگی در گفت وگو با ایسنا اظهار کرد: هنگام گرما سیستم بدن با تعریق سعی دارد دمای بدن را کاهش دهد لذا بدن آب زیادی از دست می دهد و صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات فراوان بنوشید و

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی لرستان گفت: در هوای گرم از نوشیدنی های بسیار شیرین و کافئین دار پرهیز شود؛ چراکه مصرف آنها باعث از دست دادن مایعات بدن می شود.

چند توصیه برای پیشگیری از سرطان ریه

هیچ راه مطمئنی برای محافظت کامل از خود در برابر ابتلا به سرطان ریه وجود ندارد. با این حال گام های زیادی وجود دارد که می توانید برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری در زندگی روزمره خود بردارید.به گزارش ایسنا به نقل از نشریه پزشکی eHealthlin، در ادامه به چند توصیه برای کمک به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه خواهیم پرداخت.

سیگار را ترک کنید

در آغاز قرن بیستم، سرطان ریه یک بیماری نسبتاً نادر بود. افزایش چشمگیر آن عمدتاً به دلیل افزایش نرخ استعمال سیگار در بین مردم ایالات متحده است. در واقع تخمین زده می شود که امروزه حدود ۹۰ درصد سرطان های ریه را می توان با سیگار کشیدن یا دود تنباکو مرتبط دانست. سیگار کشیدن خطر ابتلا به سرطان ریه را در زنان ۲۵۰٪ برابر افزایش می دهد. در مردان این میزان ۲۵ برابر است.

در معرض دود قرار نگیرید

هنگامی که دود دست دوم را استنشاق می کنید، بسیاری از مواد شیمیایی سیگار را تنفس می کنید. حدود ۷۰ ماده شیمیایی در دود دست دوم وجود دارد که به عنوان عامل سرطان شناخته شده است حتی قرار گرفتن کوتاه مدت در معرض دود دست دوم می تواند مضر باشد.

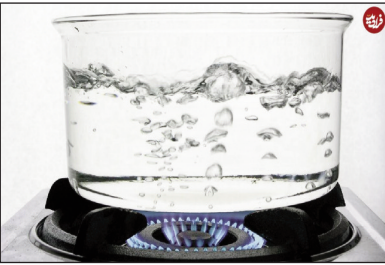
سطح گاز «رادون» را در خانه بررسی کنید

رادون یک گاز رادیواکتیو است که شما نمی توانید آن را ببینید یا استشمام کنید اما دومین عامل سرطان ریه بعد از سیگار کشیدن و در میان افراد غیرسیگاری، مهم ترین علت سرطان ریه است. رادون یک گاز رادیواکتیو است که با تجزیه اورانیوم در سنگ ها و خاک آزاد می شود و می تواند به منبع آب هوای نفوذ کند و از طریق شکاف های کف، دیوارها یا فونداسیون وارد خانه شما شود. برای آزمایش گاز رادون در خانه، می توانید یک کیت تست خانگی تهیه کنید یا با متخصصی تماس بگیرید که خانه شما را برای آن آزمایش کند.

سابقه خانوادگی خود را بررسی کنید

اگر افراد خانواده نزدیک شما، اعم از سیگاری یا غیرسیگاری به

جوشاندن آب میکروب های آن را از بین می برد؟



یک مطالعه جدید، تأثیر جوشاندن آب برای پاکسازی آن از میکروارگانیسم های خطرناک را زیر سوال می برد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در گذشته انسان تصور می کرد که جوشاندن آب، همه باکتری های آن را از بین می برد، اما نتایج جدید به دست آمده توسط گروهی از دانشمندان چینی نشان می دهد که برخی از میکروارگانیسم ها می توانند از جوشاندن مکرر جان سالم به در ببرند که این امر می تواند خطری برای سلامتی ایجاد کند، به خصوص در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند. دانشمندان دریافتند که برخی از میکروب ها در برابر دماهای بالا مقاوم هستند و پس از اولین و حتی مکرر جوشیدن هم از بین نمی روند. این آزمایش سوالات مهمی را در مورد اینکه این روش تصفیه آب چقدر قابل اعتماد است، ایجاد می کند.

برای اطمینان از سطح بالاتر ایمنی آب، دانشمندان استفاده از روش های دیگر تصفیه آب را همراه با جوشاندن توصیه می کنند. استفاده از فیلترها یا فرآیندهای شیمیایی ممکن است راه موثرتری برای حذف میکروارگانیسم های مضر از آب آشامیدنی باشد. بنابراین، جوشاندن مکرر آب با وجود استفاده گسترده از این عمل، یک روش تضمینی ضد عفونی آب نیست و نیاز به اقدامات اضافی برای اطمینان از ایمنی آن دارد.

چه کسانی نباید هر روز

سوپ بخورند



به گفته یک متخصص گوارش، فردی که مشکلات گوارشی دارد باید سوپ را از رژیم غذایی خود حذف کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، ناتالیا شوستوا، متخصص گوارش در روسیه گفت: اگر فردی به بیماری های گوارشی حاد مبتلا نباشد می تواند هر روز سوپ بخورد.

به گفته ناتالیا شوستوا سوپ سنتی، پخته شده با آب گوشت یا ماهی، با سبزیجات و غلات مختلف، ممکن است در بیماری های حاد دستگاه گوارش منع مصرف داشته باشد. اگر فردی مبتلا به گاستریت، پانکراتیت یا زخم معده تشخیص داده شود، این غذا باید از رژیم غذایی حذف شود.

او می گوید: چنین غذاهایی تولید اسید کلریدریک را در معده تحریک می کنند. در صورت بروز مشکل در دستگاه گوارش، برعکس، باید این اسید در معده کاهش یابد. نخوردن سوپ و غذای آبکی به شما امکان می دهد التهاب را تشدید نکنید. در این صورت بهتر است سوپ های سنتی را با سبزیجات جایگزین کنید. غذاهایی که بدون سرخ کردن قبلی تهیه می شوند، چنین غذاهایی رژیمی محسوب می شوند، زیرا سرشار از فیبر هستند. می توان آن ها را به عنوان یک رژیم غذایی سالم در هنگام کاهش وزن یا درمان توصیه کرد. برای افزایش ارزش غذایی سوپ سبزیجات، می توانید حیوانات را به سوپ اضافه کنید.

ارتباط عوارض بارداری با ریسک بالای سکنه مغزی

تحقیقات جدید نشان می دهد زنانی که عوارض بارداری خاصی داشته اند نسبت به زنانی که حاملگی های بدون عارضه دارند به طور قابل توجهی با احتمال بیشتر سکنه مغزی روبرو هستند. به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، علاوه بر این، به گفته محققان مؤسسه قلب اسمیت در لس آنجلس، این سکنه ها ممکن است در سنین پایین رخ دهند. همچنین، نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند، در مقایسه با زنان با یک بارداری بدون عارضه، زنانی که در دو یا چند بارداری دچار عوارض شده بودند، در برابر با خطر سکنه مغزی قبل از ۴۵ سالگی مواجه بودند. به گفته محققان، با توجه به این یافته ها، زنان و پزشکان باید در مورد سابقه عوارض بارداری از جمله فشار خون بالای بارداری، پره اکلامیسی یا زایمان زودرس صحبت کنند.

دکتر «ناتالیا بلو»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «ما از مطالعات گذشته در ایالات متحده متوجه شدیم که زنان در معرض خطر بیشتر تجربه سکنه مغزی و بار نامتناسب پس از سکنه مغزی نسبت به مردان هستند.» بلو در بیانیه خبری مؤسسه گفت: «این مطالعه درک ما را از این که چرا زنان بیشتر تحت تأثیر خطر سکنه مغزی قرار می گیرند را عمیق تر می کند و اهمیت گفتگو در مورد سابقه بارداری در بین بیماران و پزشکانشان را نشان می دهد.» سکنه مغزی یک اورژانس پزشکی است که زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به مغز متوقف شود. این وضعیت می تواند بر توانایی حرکت، صحبت کردن، خوردن، نوشیدن، بلعیدن و دیدن واضح تأثیر بگذارد. سکنه مغزی همچنین می تواند توانایی فکر کردن و یادآوری، حل مشکلات یا کنترل عملکردهای بدن را مختل کند.

یک پزشک و متخصص طب ایرانی

عنوان کرد

راهکارهای طب سنتی برای پیشگیری و رفع گرمازدگی

تأثیر روغن بنفشه و بادام در کاهش علائم



یک پزشک و متخصص طب ایرانی با اشاره به اینکه در گرم ترین روزهای سال قرار داریم، تدابیر طب ایرانی در خصوص پیشگیری و رفع گرمازدگی را تشریح کرد.

به گزارش ایسنا، دکتر مهشید چاپچی با اشاره به اینکه در گرم ترین روزهای سال قرار داریم و ممکن است افراد دچار گرمازدگی شوند، تاکید کرد: بهتر است تا جای ممکن کودکان، زنان باردار، سالمندان و افراد دارای بیماری های خاص در ساعات اوج گرما از منزل بیرون نیایند و در صورت ضرورت از وسایل نقلیه دارای تهویه مناسب و کلاه نقاب دار استفاده و سعی کنند بیشتر از محل های سایه تردد کنند.

وی با اشاره به برخی علائم گرمازدگی همچون ضعف شدید و خستگی، سردرد، استفراغ و حالت تهوع، رنگ پریدگی، بالا رفتن دمای بدن، کاهش فشار خون، افزایش ضربان قلب و ... گفت: شایع ترین علائم گرمازدگی سردرد است که گاهی با تشنگی شدید، خشکی دهان و چشم و گاهی با حالت تهوع و سنگینی سر همراه می شود و حتی ممکن است در اثر کم آبی شدید فرد دچار اختلال حواس شود.

کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، ادامه داد: در حالت گرمازدگی بدن نمی تواند گرمای اضافی خود را دفع کند، در نتیجه دمای بدن افزایش می یابد که می تواند باعث آسیب به سایر اندام های بدن شود و شایع ترین علامت آن سر درد است که گاهی با تشنگی شدید، خشکی دهان و چشم و گاهی نیز با حالت تهوع و سنگینی سر همراه است.

چاپچی تاکید کرد: در این حالت از گرفتن دوش آب خیلی سرد به دلیل ایجاد شوک ناگهانی و قرار گرفتن در معرض باد مستقیم کولر خودداری کنید. همچنین از نوشیدن مایعات بسیار سرد پرهیز کنید، فرد گرما زده بایستی در فضای سرد قرار گیرد تا به تدریج و آهسته بدن خود را خنک کند و کم کم مایعات خنک بنوشد تا دچار معده درد نشود.

وی افزود: در برخورد با فرد گرمازده باهای او را بالاتر از سطح بدن قرار داده و لباس های او را کم کنید. ماساژ دادن گونه ها، پیشانی و پشت گوش ها با روغن بنفشه و بادام نیز به پیشگیری و رفع گرمازدگی کمک می کند.

همچنین اسبریی کردن گلاب بر سر، صورت و جلوی گردن یا گذاشتن پارچه آغشته به گلاب بر روی سر در رفع گرمازدگی موثر است.

این کارشناس دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، ادامه داد: در گرمای شدید و در حالت گرمازدگی می توان از دوغ و شربت های گلاب، سکنجبین، پیدمشک با افزودن مقداری گلاب، خاکشیر، تخم شربتی، تخم خرفه و آب لیمو ترش تازه استفاده کرد. همچنین می توان سکنجبین را با تخم کاسنی مخلوط کرده و کمی گلاب به آن اضافه کرد؛ البته خانم های باردار باید در مصرف تخمه های لعاب دار احتیاط کنند.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، این پزشک و متخصص طب ایرانی در خاتمه با تأکید بر اینکه در فصل گرما نباید از خوراکی های سنگین و خیلی چرب و شیرین استفاده کنیم، اظهار کرد: بهتر است در این فصل بیشتر از سوپ ها و غذاهای آبکی استفاده کنیم.

آب کرنبری در پیشگیری از عفونت مجاری ادراری موثر است

چندین دهه است که گفته می شود محصولات کرنبری به پیشگیری از عفونت های دستگاه ادراری کمک می کند. نتایج یک مطالعه جدید این توصیه دیرینه را تأیید می کند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، حدود ۶۰ درصد از زنان بالای ۱۸ سال در طول زندگی خود دچار یک یا چند مرتبه عفونت دستگاه ادراری می شوند.

بررسی ۵۰ کارآزمایی قبلی نشان داد که مصرف مکمل های کرنبری با نوشیدن آب آن خطر تکرار علائم عفونت ادراری را تا بیش از ۲۵ درصد کاهش می دهد.

در کودکان، محصولات کرنبری این عفونت ها را بیش از ۵۰ درصد کاهش می دهد.

افرادی که پس از درمان های پزشکی با آنتی بیوتیک ها یا پروبیوتیک ها مستعد ابتلاء به عفونت های مکرر بودند، ۵۳ درصد با کاهش ابتلاء مجدد روبرو بودند.



«اکلین سنفتر»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه فلیندرز استراليا، گفت: «برای اولین بار ما نشان دادیم که محصولات کرنبری برای برخی از گروه ها، و به طور خاص، افرادی که به دلیل مداخلات پزشکی، عفونت ادراری مکرر را تجربه می کنند، کودکان و افرادی که