

علائم آنفولانزا شدیدتر از سرماخوردگی و ناگهانی است

یک نشانه معمول برای تشخیص سرماخوردگی از آنفولانزا این است که علائم آنفولانزا اغلب شدیدتر است و به طور ناگهانی بروز می کند. زمانی که سرما می‌خورید به احتمال زیاد با علائمی، چون گرفتگی و آبریزش بینی، سرفه و عطسه مواجه می‌شوید.

این نشانه‌ها معمولا خفیف هستند، به تدریج ظاهر می‌شوند و اغلب خودبه‌خود و در عرض یک هفته و بدون نیاز به دارو از بین می‌روند. در این مدت، ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشید، اما معمولا می‌توانید فعالیت‌های روزانه‌تان را انجام دهید.

متخصصان دانشکده پزشکی دانشگاه روچستر توضیح می‌دهند: سرماخوردگی نوعی عفونت در بخش فوقانی دستگاه تنفسی است، یعنی بخش بالایی دستگاه تنفس شامل بینی، دهان، سینوس‌ها و گلو را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این



درحالیست که آنفولانزا معمولا هم دستگاه تنفسی فوقانی و هم دستگاه تنفسی تحتانی شامل ریه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و می‌تواند سایر اندام‌ها را نیز گرفتار کند.

بیماران مبتلا به آنفولانزا ممکن است علائم اضافی مانند تب، لرز و درد بدن هم داشته باشند. در موارد شدید، بیماری می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی مانند ذات‌الریه و سایر عوارضی منجر شود که به بستری شدن در بیمارستان نیاز دارند.

این روزها در هر میوه فروشی که وارد می‌شوید آووکادو نیز

به چشم می‌خورد. می‌توانید بودجه سبد میوه‌تان را طوری تنظیم کنید که از خواص فوق‌العاده این میوه نیز بهره‌مند شوید.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، باید بدانید که خواص فوق‌العاده این میوه ناشی از وجود اسید اولئیک (نوعی از اسیدهای چرب اشباع نشده مونو) است. این ترکیب سالم باعث کاهش میزان کلسترول خون می‌شود. علاوه بر این آووکادو حاوی فیبر زیادی است که باعث ایجاد احساس سیری زودهنگام شده و میزان قند خون را کاهش می‌دهد. در نتیجه اگر می‌خواهید بیشتر به کبد خود خدمت کنید می‌توانید این میوه را نیز به سبد غذایی‌تان اضافه کنید. توجه داشته باشید که ترکیبات موجود در آووکادو باعث کاهش سلول‌های چرب تجمع یافته در این ارگان شده و باعث بهبود عملکرد آن می‌شوند.

روزانه یک عدد سیب سبز برای صبحانه میل کنید. با این کار ساده می‌توانید میزان قند خون‌تان را نیز تنظیم کنید. به عقیده متخصصان آمریکایی سیب سبز یکی از سالم‌ترین و مفیدترین سیب‌ها و البته میوه‌ها محسوب می‌شود. باید بدانید که سیب و به خصوص سیب سبز باعث پاکسازی کبد می‌شود.

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان است و این آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و قند خون را پایین می‌آورند. البته موضوع به همین جا ختم نمی‌شود. سیب حاوی اسید مالیک است که یک عنصر اساسی برای پیشگیری از سنگ در کبد و کلیه‌ها می‌شود؛ در نتیجه کمک می‌کند که این دو ارگان در سلامت بهتری قرار داشته باشند.توصیه می‌شود که سیب را با پوست میل کنید. چون حاوی مواد معدنی مفیدی است که با چربی‌ها مقابله کرده و فلزات سنگین را از بدن دفع می‌کند. گریپ فروت و دارایی یا بوملو نیز مانند لیموترش جزو میوه‌های دوست‌دار کبد هستند؛ اما هر کدام شیوه خود را دارند. گریپ فروت حاوی آنژیومی است که باعث تحریک کبد شده و

بعد از غذا آب سرد نخورید!

می‌شوند وجود دارد.

خوردن آب یخ دمای طبیعی بدن را بر هم می‌زند
در هر فرصتی که قبل، حین و یا بعد از غذا یک لیوان آب تگری می‌نوشید یک شوک بزرگ به متابولیسم یا سوخت‌وساز بدنتان وارد می‌شود. در واقع متابولیسم بدن همیشه به‌طور طبیعی دنبال دمای نرمال برای رسیدگی به وظایف خود است. زمانی که آب یخ

می‌خورد، بدن به‌جای اینکه از انرژی در یافتی از غذاها برای تأمین نیازهای ارگان‌های بدن استفاده کند برای تنظیم و نرمال کردن دمای خود استفاده می‌کند.

نوشیدن آب یخ باعث ایجاد احساس خستگی می‌شود
از آنجایی که با نوشیدن آب یخ بعد از غذا، انرژی دریافتی بی‌بوده صرف هضم غذا و همچنین بازگرداندن دمای بدن به حالت عادی می‌شود فرد احساس خستگی می‌کند و میل زیادی به خوابیدن یا حداقل استراحت کردن دارد. در واقع نوشیدن یک لیوان آب یخ باعث ایجاد خستگی جسمی و سستی و کسالت روحی می‌شود. توجه داشته باشید که گوارش یا هضم نامناسب غذا بدون اینکه متوجه باشید روی وضعیت روحی روانی‌تان نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

نوشیدن آب یخ باعث حساسیت دندان‌ای می‌شود

زمانی که در حال خوردن غذا هستید، سعی کنید به هیچ عنوان نوشیدنی داغ یا خیلی خنک نخورید. همچنین حوستان به گرم و سرد شدن دهانتان به‌واسطه خوردن نوشیدنی‌های گرم و سرد در پی‌همدیگر باشد. با انجام این کار نادرست میبانی دندان حساس دلیل حتی اگر برای صرف غذا به رستوران رفته باشید، خرید آب آشامیدنی را مهم‌ترین قدم بعد از سفارش غذای‌تان دانند.

از طرفی بسیاری از افراد گمان می‌کنند که پس از صرف وعده غذایی، با نوشیدن آب می‌توانند وزن خود را پایین بیاورند. این باور چندان هم غلط نیست؛ اما با مطالعه ضررهایی که طب اسلامی برای این عادت نادرست معرفی کرده است، نظراتان تغییر خواهد کرد.

ضررهای نوشیدن آب بعد از غذا

همراه داشتن لیوان آب کنار بشقاب، آشناترین تصویری است

که هر روز هنگام غذاخوردن می‌بینید. بسیاری از افراد بدون وجود

یک لیوان آب، نمی‌توانند از طعم غذای خود لذت ببرند. به همین

دلیل حتی اگر برای صرف غذا به رستوران رفته باشند، خرید آب

آشامیدنی را مهم‌ترین قدم بعد از سفارش غذای‌تان دانند.

از طرفی بسیاری از افراد گمان می‌کنند که پس از صرف وعده

غذایی، با نوشیدن آب می‌توانند وزن خود را پایین بیاورند. این باور

چندان هم غلط نیست؛ اما با مطالعه ضررهایی که طب اسلامی

برای این عادت نادرست معرفی کرده است، نظراتان تغییر خواهد

کرد.

چنین عوارضی با سرماخوردگی‌ها نیز می‌توانند رخ دهد، اما احتمال آن بسیار کمتر است.
سرماخوردگی و آنفولانزا در نحوه تشخیص نیز تفاوت دارند. پزشکان معمولا تنها با معاینه فیزیکی و شرح حال بیمار می‌توانند تشخیص دهند که آیا سرما خورده است یا خیر. در حالی که برای تشخیص قطعی آنفولانزا به آزمایش‌های خاص مانند آزمایش نمونه مخاط بینی نیاز است تا بررسی شود آیا در آن ویروس‌های آنفولانزا وجود دارند یا خیر.

نه آنفولانزا و نه سرماخوردگی با دارو قابل درمان نیستند. با این حال، برخی داروهای خاص می‌توانند به کاهش علائم بیمار کمک کنند و دوره بیماری را کوتاه‌تر کنند. همچنین برای سرماخوردگی هیچ واکسنی وجود ندارد، اما آنفولانزا واکسن فصلی دارد.

به گزارش ایندیندنت، سازمان کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا توصیه می‌کند به‌جز موارد نادر و استثنایی همه افراد ۶ ماهه و بالاتر می‌توانند واکسن آنفولانزا تزریق کنند. این واکسن خطر ابتلا به عوارض جدی یا مرگ را به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان خردسال، سالمندان و زنان باردار، کاهش می‌دهد.منبع: ایسنا

بهترین میوه ها برای مقابله با کبد چرب

چربی‌ها و توکسین‌ها را دفع می‌کند.دارایی

حاوی میزان زیادی اسید مالیک و

کارتانوئید است که این دو

ترکیب باعث تقویت و

تمیزی کبد می‌شوند.

فراموش نکنید که

نارینژین



موجود

در این میوه نیز بالاست و باعث آب شدن اسیدهای چرب تجمع یافته در کبد می‌شود.در هر حال برای کاهش چربی کبد‌تان از مصرف این میوه‌های ترش و مفید غافل نشوید. اگر در حال مصرف داروی خاصی هستید قبل از مصرف گریپ فروت با پزشک‌تان مشورت کنید و نحوه استفاده صحیح آن را

متناسب با شرایط‌تان سوال کنید.

اگر آزمایش خون داده و سونوگرافی انجام داده‌اید و پزشک کبد چرب تشخیص داده است بدانید که تنها نیستید و این روزها این بیماری گریبان خیلی‌ها را گرفته است. در حالت کلی تجمع بیش از اندازه چربی‌ها در سلول‌های کبد باعث بروز این مشکل می‌شود. فردی که کبد چرب دارد علائمی مانند التهاب، خستگی زیاد و ناخوشی عمومی دارد. در این صورت نیز

در نتیجه لازم است که پیشگیری‌های لازم را انجام دهید.

حتما در خصوص خواص فوق‌العاده لیموترش زیاد شنیده‌اید

و احتمالا تا به حال ترکیب آب لیموترش و یک لیوان آب رابه

صورت ناشتا امتحان کرده‌اید. اگر می‌خواهید بیشتر مراقب

کبدتان باشید و اگر دچار کبد چرب شده‌اید به این کار بسنده

نکرده و لیموترش را به رژیم غذایی‌تان نیز اضافه کنید.

توجه داشته باشید که مرکبات به طور کلی باعث پاکسازی

کبد می‌شوند چون سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

لیموترش همچنین حاوی ویتامین C است که باعث تقویت

سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود. اگر لیموترش برایتان خیلی اسیدی

و ترش است می‌توانید آن را در یک لیوان آب بچکانید و میل کنید.

البته مصرف آب لیموترش بدون افزودن آب تأثیر بیشتری برای

کبد دارد.



سوء هاضمه، شایع ترین عارضه آب خوردن بعد از غذا

بعد از ورود اولین ماده غذایی به معده، آنزیم‌ها فرایند تجزیه را

شروع می‌کنند. بر اساس آموزه‌های طب اسلامی، نوشیدن آب

بلافاصله بعد از غذا خوردن، باعث می‌شود که آنزیم‌های معده

واکنش درستی برای تجزیه ساختارهای مواد غذایی نداشته باشند.

به همین دلیل فرایند هضم کندتر انجام می‌شود.

حتما گاهی اوقات چند دقیقه بعد از خوردن غذا، احساس

سنگینی و سوزش‌های آبی در معده خود را تجربه کرده‌اید. این

دردها علامت‌های خفیفی از سوء هاضمه هستند. طب سنتی باور

دارد که یکی از شایع‌ترین عارضه‌های عادت نوشیدن آب پس از

غذا سوء هاضمه است.

یک لیوان آب بعد از غذا، عاملی برای نفخ معده است!

یکی از عوارضی که طب سنتی برای نوشیدن آب به آن تاکید

کرده، نفخ معده است. نفخ معده به این دلیل ایجاد می‌شود که

هوای همراه آب مدتی در حصار معده باقی می‌ماند. این مشکل تا

هنگامی که غذا به درستی هضم نشده باشد، در بدن فرد ماندگار

است. البته این مسئله معمولا به طور طبیعی رفع می‌شود؛ اما

تکرار عادت آب خوردن بعد از غذا دستگاه گوارش شما راشرطی

می‌کند و باعث می‌شود نفخ معده به‌عارضه‌ای معمول در بدنتان

تبدیل شود.

چرب شدن کبد از نتایج آب خوردن با معده پر

متخصصان طب اسلامی عقیده دارند که نوشیدن آب

بلافاصله بعد از غذا باعث می‌شود که کبد نتواند چربی‌های

موجود در غذا را شکسته و تجزیه کند. به همین دلیل این ذرات

چرب غیر مفید، روی سطح کبد باقی می‌مانند. اگر این روند را به

عادت تبدیل کنید، کبد شما هر روز با اختلال بیشتری در عملکرد

مواجه می‌شود. به همین دلیل می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین

علت‌های کبد چرب آب خوردن همراه غذا یا بلافاصله بعد از آن

است. یکی از مهم‌ترین توصیه‌هایی که هر روز آن را از

متخصصان مختلف می‌شنویم، نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در

روز است. این توصیه نشان می‌دهد که بدن ما برای عملکرد بهتر

به میزان قابل توجهی از مایعات نیاز دارد. اما عادت‌های غلط

می‌تواند بیشتر از آنکه آب‌راه‌به‌حیات تبدیل کند، راهی برای

آسیب رساندن به سلامت بدن باشد.

دشمنان آرام سلامتی که امروزه از سیگار هم بدترند!



طبق گفته متخصص پوست، تغذیه نامناسب برای بدن همانند کشیدن سیگار است،

به گزارش باشگاه خبرنگاران، رژیم غذایی نامرغوب باعث التهابی می‌شود که در پی آن

استرس اکسیداتیو تولید شده و به طبع آن به کلازن و DNA آسیب وارد می‌گردد که این

امر باعث می‌شود تا افراد مسن‌تر ظاهر شوند.

شکر مخفی موجود در اسموتی‌ها

آمریکایی‌ها به طور متوسط روزانه ۲۲

قاشق چایخوری شکر مصرف می‌کنند که این مقدار ۳ برابر مقدار توصیه شده است. بخش

عظیم شکر مصرفی از طریق اسموتی‌ها دریافت می‌گردد.

شیر

اگر چه شیر برای بدن بسیار مفید است، اما برای پوست چندان مناسب نیست، به

خصوص شیری که خامه آن گرفته شده باشد.شیر می‌تواند مملو از هورمون و

فاکتورهای رشد بوده که حتی پس از پاستوریزه شدن به حالت بیولوژیکی فعال در

آن باقی‌بماند. مطالعات نشان می‌دهد که آنها در جریان خون ظاهر می‌شوند، جایی که

می‌توانند بر روی انسولین اثر بگذارند.

چیپس

مواد سرشار از کربو هیدرات تصفیه شده باعث افزایش التهاب شده که این تخریب

DNA و کلازن را به همراه خواهد داشت. با گذشت زمان، افراد شاهد خطوط نازک،

چین و چروک و چهره‌ای سالخورده خواهند بود. طبق مطالعات کربوهیدرات تصفیه شده

مقصر اصلی در افزایش آکنه بزرگسالان هستند.

آبمیوه‌ها و سودا

آبمیوه‌ها و مواد بسته‌بندی شده چون سودا و لیموناد از جمله موادی هستند که تنها شکر

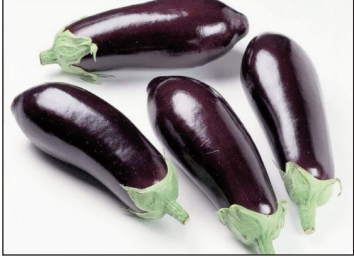
را تحویل بدن افراد می‌دهند، گفتنی است که کمبود فیبر آنها را به موادی تبدیل می‌کند که

به شدت برای پوست مضر هستند.

فیبر از جمله مواد ضروری برای جلوگیری از قندخون به شمار می‌رود. بدون این ماده،

چین و چروک صورت ادامه خواهد یافت.

چگونه با مصرف بادمجان یک هفته‌ای چربی‌های خود را آب کنیم؟



بادمجان سرشار از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها،

ویتامین‌ها و مواد معدنی است و در مقابل مقدار زیادی کربوهیدرات ندارد.

به گزارش حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، مطالعه‌ای

که سال‌ها پیش در مجله Bioresource منتشر شد، حاکی از آن

است که پیروی از رژیم بادمجان گزینیه‌ای است که به کنترل سطح قند در افراد مبتلا

به دیابت نوع ۲ مرتبط با اضافه وزن کمک می‌کند.

بادمجان منبع مهمی از فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی و

در مقابل حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات نیست.

محققان همچنین توصیه کرده‌اند که این افراد آب بادمجان را مصرف کنند؛ زیرا این

امر روند حرکت غذا در روده را افزایش داده و بدن را از سموم و باقی‌مانده‌های مضر

پاک می‌کند.

برای تهیه این آب باید دو بادمجان را کاملاً قطعه قطعه کرده واین قطعات را در

قابلمه حاوی آب روی آتش قرار دهید تا جوش بیاید.

پس از آن، اجازه دهید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت کم باقی بماند. آب را

خالی کنید و بگذارید تا خنک شود. روزانه یک فنجان از آن را به مدت ۷ روز مصرف کنید.

البته بهتر است قبل از این کار با پزشک مشورت کنید؛ رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش منظم مهم است.