

شستن مو در آرایشگاه می تواند

منجر به سکنه شود

به گفته دانشمندان، شستن موها در آرایشگاه برای سلامتی خطرناک بوده و می‌تواند منجر به سکنه شود.

باشگاه خبرنگاران جوان: استفاده از خدمات سالن‌های زیبایی معمولا با حس خوشایندی و مراقبت از خود همراه است. با این حال، یک بیماری نادر که به عنوان سندرم سکنه در سالن زیبایی شناخته می‌شود، می‌تواند شست‌وشوی معمولی مو را به یک تهدید برای زندگی فرد تبدیل کند.

این سندرم اولین بار در سال ۱۹۹۳ توسط مایکل واینتراب، عصب شناس آمریکایی توصیف شد. او متوجه شد که برخی از بیماران پس از شستن موهای خود در سالن زیبایی دچار علائم سکنه مغزی می‌شوند.

سکنه مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون به مغز به طور ناگهانی کاهش می‌یابد که معمولا به دلیل مسدود شدن یک رگ خونی یا پارگی یک شریان توسط لخته خون اتفاق می‌افتد. در مورد سندرم سکنه‌سالن، علت آن وضعیت نامناسب

خون سازها را بشناسید

رنگ پریدگی ناخن‌های دست و پا یا بی حالی شما و بی‌رنگی پوست‌تان ممکن است نشانه‌های شایعی از یک بیماری شایع باشد. احتمالا آدم‌های اطراف شما وقتی این علائم ظاهری را می‌بینند، شما را به انجام یک آزمایش و باخبر شدن از میزان کم‌خونی‌تان تشویق می‌کنند.

به گزارش گروه ویرگردی باشگاه خبرنگاران جوان، رنگ‌پریدگی ناخن‌های دست و پا یا بی‌حالی شما و بی‌رنگی پوست‌تان ممکن است نشانه‌های شایعی از یک بیماری شایع باشد. احتمالا آدم‌های اطراف شما وقتی این علائم ظاهری را می‌بینند، شما را به انجام یک آزمایش و باخبر شدن از میزان کم‌خونی‌تان تشویق می‌کنند.

کم‌خونی یکی از رایج‌ترین اصطلاحاتی است که بین مردم رد و بدل می‌شود و احتمالا بعد از آن هم آدم‌های اطراف شما توصیه‌های رنگارنگ تغذیه‌ای را مطرح می‌کنند و حتی گاهی با رافتر از این گذلشته و می‌گویند چه نوع قرص شیمیایی را باید مصرف کنید تا بدن‌تان بیشتر از قبل خونسازی کند درحالی‌که تنها پزشک متخصص است که تشخیص می‌دهد فردی مبتلا به کم‌خونی است یا نه و نوع درمان لازم را برای او تجویز می‌کند. به همین بهانه سراغ سه متخصص رقتیم تا با نشانه‌های آشکار و پنهان این مشکل آشنا و از راه‌های درمان کم‌خونی باخبر شویم.
دکتر رضا ملایری، فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: سه علت مهم برای بروز کم‌خونی وجود دارد. خون به اندازه کافی تولید نمی‌شود؛ افراد خام‌خوار و گیاهخوار از جمله کسانی هستند که خون در آنها به اندازه کافی تولید نمی‌شود چون مواد غذایی که استفاده می‌کنند، از آهن کافی برخوردار نیست.

خون از دست می‌دهند: یکی از دلایل آن خونریزی است که فرد از طریق ادرار یا مدفوع خون از دست‌می‌دهد.

خون به هر دلیلی داخل بدن از بین می‌رود: بیماری‌های مختلفی باعث می‌شود تا این اتفاق در بدن بیفتد. یک علت آن بیماری‌ها خودایمنی است که به آن همولیز می‌گویند. در جریان این بیماری اتفاقا خون زیادی تولید می‌شود ولی داخل بدن از بین می‌رود. در بیماری همولیز اگر به بیمار، خونی تزریق شود که با گروه خونی‌اش متفاوت باشد، خونش از بین می‌رود که بروز مورد سوم از موارد نسبتا نادر است.

شایع‌ترین علت کم‌خونی در افراد پایین‌تر و بالاتر از ۴۵ سال

دکتر رضا ملایری: شایع‌ترین دلیل کم‌خونی در بیماران کمتر از ۴۵ سال این است که بیمار فقر آهن دارد و خون به اندازه کافی در بدنش ساخته نمی‌شود. آهن باید وجود داشته باشد تا پروتئین هموگلوبین ساخته شود و فرد دچار کم‌خونی نشود. فقر آهن زمانی خودش را نشان می‌دهد که یا به اندازه کافی آهن در مواد غذایی که فرد استفاده می‌کند، وجود نداشته باشد یا آهن در بدنش به خوبی جذب نشود. در کم‌خونی‌های بالاتر از

انجیر از جمله آن میوه‌های مغذی و مقوی است که اثرات مطلوبی برای بدن دارد و عاملی مهم برای پیشگیری از بیماری‌ها است. انجیر حاوی ویتامین‌های A، B، C و مواد معدنی مختلف مانند پتاسیم، کلسیم، فیبر، آهن،فسفر و سدیم است.
به گزارش خبرنگارباشگاه خبرنگاران انجیر از مقوی‌ترین میوه‌هایی است که در ۲ نوع زرد و بنفش تیره یافت می‌شود. این میوه طبیعت گرمی دارد و خوردن آن به افرادی که به لحاظ جسمی ضعیف هستند، همواره توصیه می‌شود. انجیر به صورت‌های مختلف خام، پخته (در کمپوت و مربا) و خشک (در خشکبار) در تمام طول سال قابل استفاده است.

به این ترتیب می‌توانیم در تمام طول سال از خواص آن بهره‌مند شویم. علاوه بر این، از نوع خام آن در پخت انواع کیک‌ها و دسرهای فصل نیز می‌توان استفاده کرد. این میوه بهشتی به‌رغم برخورداری از خواص غذایی، به لحاظ درمانی نیز پرخاصیت است.

انجیر سرشار از کلسیم است که ماده‌ای مفید برای مقاومت در برابر سرطان به شمار می‌آید.

به اعتقاد کارشناسان، انجیر از میوه‌هایی است که به راحتی هضم می‌شود، ضد نفخ است، فعالیت روده‌ها را تنظیم می‌کندو از باقی‌ماندن پسماندهای غذایی در دستگاه گوارش جلوگیری می‌کند. این میوه به علت به کار لنداختن کبد و طحال و کلیه و مثانه و مجاری ادرار از ایجاد سنگ در این اعضا جلوگیری می‌کند.
خواص دیگر درمانی انجیر عبارتند از:

- تسکین سرفه‌های ناشی از بیماری‌های التهابی
- انجیر تعرق بدن را زیاد می‌کند.
- حرارت بدن را کاهش می‌دهد.
- چاق‌کننده است و برای آنهایی که می‌خواهند وزن اضافه کنند بسیار مفید است. بدین منظور می‌توان آن را با شیر مخلوط کرد و در بین غذاها خورد.
- مربا و کمپوت انجیر برای درمان یبوست موثر است. لذا می‌توان ۳ یا ۴ انجیر تازه را چهار قطعه کرد و در نیم لیتر شیر جوشانند تا بپزد و آن را با ۱۲ عدد کشمش صبح ناشتا بخورند.
- برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود ۲۰ گرم از خرما، عناب، انجیر خشک و موز را با هم مخلوط کرده و آسیاب می‌کنند. سپس این پودر را با یک لیتر آب می‌جوشانند تا حجم آن به نصف برسد.

سلامت



گردن و سر است که مشتری برای شستن موهای خود سر خود را به عقب بر روی سینک خم می‌کند. وقتی سر خود را به عقب خم می‌کنید، لبه پوسته می‌تواند بر مهره‌های گردنی و رگ‌های خونی‌تأمین‌کننده مغز فشار بیاورد.

این می‌تواند به شریان‌ها آسیب برساند یا آن‌ها را فشرده کند، جریان خون را قطع کند و باعث سکنه شود. یک عامل خطر اضافی ممکن است خارهای استخوانی باشد، رشد روی ستون فقرات که رگ‌های خونی را فشرده می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که این سندرم در زنان بالای ۵۰ سال، به ویژه آن‌هایی که مستعد انقباض عروق یا آرتریت ستون فقرات گردنی هستند، شایع‌تر است. با این حال، هر کسی بدون در نظر گرفتن سن یا سلامتی ممکن است به این بیماری مبتلا شود.

علائم این سندرم شامل سردرد، سرگیجه و حالت تهوع، تاری دید، درد گردن و فلج یک طرفه است. این علائم ممکن است بلافاصله ظاهر نشوند و تشخیص را دشوار می‌کند.

برای کاهش احتمال ابتلا به سندرم سکنه مغزی در سالن زیبایی، دانشمندان توصیه می‌کنند که از آرایشگر بخواهید موهای شما را با سر خمیده به جلو بشوید تا به عقب و از ماندن در موقعیت‌های نامناسب برای مدت طولانی خودداری کنید.

پیش از این، دانشمندان یک خطر غیر منظره را در خرید گیاهان سروبشیده شناسایی کرده بودند.



کرد تا غذا طعم‌دار شود و به‌خاطر بی‌طعم بودن آن، بی‌خیال رعایت رژیم مناسب نشد. پس از آن یک لیوان آب سیب زرد تازه را با یک قاشق عسل مخلوط کرده و میل شود.

- ساعت ۱۲ظهر: یک فنجان آب انار ملس و خالص بدون هیچ ماده افزودنی مثل شکر مصرف شود. اضافه کردن افزودنی‌ها می‌تواند به جای بهبود مشکل شما، به زیان سلامت‌تان تمام شود.

- ساعت پنج بعدازظهر: یک لیوان اشکنه راسته گوسفند. این دستور غذایی را بیماران باید به مدت یک‌ماه انجام داده و پس از آن یک آزمایش خون دهند.

نکته این رژیم است. که تخم‌مرغی که بیمار صبح مصرف می‌کند، حتما باید به صورت عسلی باشد چون اگر زیاد از حد پخته و سفت شود، برای کبد مضر خواهد بود.

خون سازها را بشناسید

دکتر قدیر محمدی: سبزیجات برگ‌دار، چغندر، گوجه‌فرنگی، زرده تخم‌مرغ، حبوبات، عدس، لوبیا، گلابی، طالبی، لیموشیرین، هویج، کدوتنبل، کلم از نوع پیچی، پرتقال، سیب‌زمینی، گل کلم، گوشت سفید (ماهی و مرغ) و قرمز از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که افراد کم‌خون باید سراغ‌شان ببروند. علاوه بر این برای کم‌خون‌ها، آب گوشت هم تجویز می‌شود که از مصرف خود گوشت بسیار مفیدتر است. البته اگر دچار چنین مشکلی هستید، خشکبازی مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زردآلو، توت‌خشک، انجیر خشک و کشمش را نیز نباید فراموش کنید. از سوی دیگر، مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مشکل شما را تشدید کند. خوراکی‌هایی که حاوی مواد افزودنی هستند مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، چیپس، پفک، نوشابه، جای همراه غذا، شکلات و نانی که با جوش شیرین پخته شده باشد، از جمله موادی است که کم‌خون‌ها نباید سراغ‌شان ببروند.
نکاتی که نباید باورشان کنیم:

روده کوچک جذب می‌شود.
- انجیر تقویت‌کننده کبد است.

- برای برطرف کردن ورم بناگوش و دمل‌ها، ضمادی از انجیر خشک با آرد جو و گندم درست کنید و روی ورم دمل بگذارید.

- دم‌کرده انجیر با شنبلیله، برای سینه درد مفید است.

- برای رفع ورم طحال، انجیر را به مدت ۹ روز در سر که خیس کنید و هر روز پنج عدد از آن را با سرکه بخورید.

- هضم انجیر آسان است و مصرف آن برای بچه‌ها و اشخاصی که از بستر بیماری برخاسته‌اند و دوره نقاهت را می‌گذرانند، بسیار مفید است.

- سرشار بودن انجیر از پتاسیم، تأمین‌کننده سلامتی کودکان ضعیف و کم‌خون و بی‌اشتها است.

- اگر انجیر و عسل را به طور مساوی با هم مخلوط کنید و بخورید، برای زخم معده بسیار مفید است.

- شربت انجیر، تسکین‌دهنده دردهای گلو و سرفه است.

- انجیر نقرس را معالجه می‌کند.

-انجیر برای یاد قوئنج مفید است. در روز از آن زیاد بخورید، ولی در شب کم بخورید.

- انجیر بوی بد دهان را از بین می‌برد؛ استخوان را محکم می‌سازد؛ باعث رویش مو می‌شود و درد را بر طرف می‌کند.

- مضرات
- انجیر برای کبد‌های ضعیف مناسب نیست و آنهایی که کبد ضعیف دارند، باید انجیر را با گردو بخورند.

- انجیر برای مبتلایان به بیماری قند مضر است.

- انجیر برای مبتلایان به اختلال معده و روده مضر است.

- زیاده‌روی در خوردن انجیر، برای معده و چشم زیان‌آور است و خنثی‌کننده زیان آن، کرفس است.

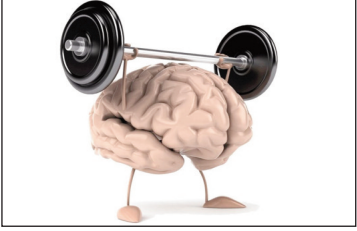
-انجیر مسکن اعصاب، افزایش‌دهنده قوای جنسی، تقویت‌کننده هوش و حافظه، محکم‌کننده استخوان‌ها و برطرف‌کننده التهاب آنها است.

- مصرف انجیر برای کاهش علائم بیماری‌هایی مانند گلودرد، عفونت‌های روی و سینه درد همراه با تب و سرفه، بسیار توصیه می‌شود. برای این منظور کافی است چند عدد انجیرخشک را در شیر یا آب بپزید و به حالت گرم مصرف کنید.

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

راهکاری موثر برای افزایش

تمرکز و حافظه



برای تقویت حافظه بر اساس آموزه‌های طب سنتی، رلهکارهای مختلفی وجود دارد؛ در این مطلب به چند رلهکار ساده برای افزایش تمرکز و حافظهٔ اشاره شده‌است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برای تقویت حافظه بر اساس آموزه‌های طب سنتی، رلهکارهای مختلفی وجود دارد؛ در ادامه سوال یکی از مخاطبان درباره چگونگی افزایش تمرکز و حافظه و پاسخ آن آمده است:

سوال: من لسال کنکور دارم و متأسفانه خولیم خیلی زیاد است؛ چطور می‌تولم خولیم را کم کنم؟ آیا رلهکاری هم برای افزایش تمرکز و حافظه دارید؟

پاسخ دکتر فصیحی دستجردی: محقق و پژوهشگر طب سنتی: جوبدن کندر هر صبح، خوردن ۲۱ عدد مویز روزانه، مصرف ۷ عدد سیاه‌دانه هر شب باعث افزایش حافظه می‌شوند. علاوه بر مولد فوق، ۱۵ دقیقه ورزش روزانه خواب را کم می‌کند.

مصرف سردی‌ها خصوصا سرد و نری را محدود کنید.منبع: تسنیم

یک دلیل عجیب نفخ کردن

که باور تان نمی‌شود



محققان دریافتند رژیم غذایی DASH با میزان فیبر زیاد در مقایسه با رژیم غذایی کنترل کم فیبر، موجب افزایش نفخ شد.

به‌باشگاه خبرنگاران جوان، یافته‌ها نشان می‌دهد رژیم غذایی حاوی نمک زیاد موجب بروز نفخ در افراد می‌شود. محققان با بررسی مجدد مطالعه دو دهه اخیر موسوم به DASH – Sodiui m، دریافتند مصرف میزان زیاد سدیم موجب افزایش نفخ در بین شرکت‌کنندگان شده بود.محققان همچنین دریافتند رژیم غذایی DASH با میزان فیبر زیاد در مقایسه با رژیم غذایی کنترل کم فیبر، موجب افزایش نفخ شد. «نوتل مولر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد می‌توان میزان نفخ را بدون کاهش میزان مصرف فیبر سالم، و از طریق کاهش مصرف سدیم، کاهش داد».

به گفته محققان، این اولین مطالعه است که به بررسی سدیم به عنوان یک عامل نفاخ در رژیم غذایی پرداخته است.

گفتنی است رژیم غذایی DASH یک رژیم غذایی پرفیبر است که دارای میزان نسبتاً کم چربی و میزان بالا میوه، مغزیجات آجیلی و سبزیجات است.محققان دریافتند رژیم غذایی DASH پرفیبر احتمال نفخ را تا ۴۱ درصد افزایش می‌دهد.

دلیل دردهای پس از جراحی

ستون فقرات چیست؟

به گفته یک متخصص درد، دردهای بعد از عمل جراحی در ستون فقرات علل متفاوتی دارد. باشگاه خبرنگاران جوان؛ سیامک مرادی، متخصص درد با حضور در برنامه طبیب با اشاره به دردهای بعد از عمل‌های جراحی دیسک گردن و کمر گفت: «دسته‌ای از بیمارانی که مشکل دیسک‌های گردن و کمر در ناحیه ستون فقرات دارند، نیاز به جراحی خواهند داشت که بعد از عمل جراحی دچار دردهایی می‌شوند که به دو دسته دردهای حاد و مزمن تقسیم می‌شوند. دردهای حاد، دردهایی هستند که بعد از حدود شش هفته الی ۲ ماه جراحی، همراه بیمار بوده که طبیعی است.» سیامک مرادی افزود: «برخی از دردها باید از عمل جراحی، طولانی‌مدت‌تر از حالت عادی هستند که بیمارانی دردی را تجربه می‌کنند که در دوران قبل از جراحی داشتند و این بیماران باید مورد بررسی قرار بگیرند و دلیل آن مشخص شود. عمل جراحی یکی از علل‌هایی است که باعث دردهای شدید بعد از جراحی می‌شود و در تمامی عمل‌های جراحی احتمال عود و برگشت درد بعد از عمل وجود دارد.»

این متخصص درد اظهار کرد: «در بسیاری از مواقع که بررسی‌های روی بیمار بعد از عمل جراحی انجام می‌شود و مشکلی از نظر جراحی نباشد، افراد می‌توانند برای رفع درد بعد از جراحی به کلینیک درد مراجعه کنند. جراحی‌هایی که بدون مشکل انجام می‌شوند اما درد بعد از عمل همچنان گریبان گیر بیماران است، شامل چند عامل می‌شود. اعم از مفاصل و ستون فقرات کمری که بعد از عمل جراحی ممکن است دچار التهاب و درد شده باشند؛ اما این موضوع نیز با انجام تصویر برداری قابل تشخیص است.»