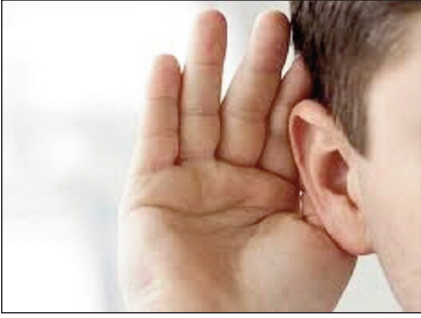


چه عوامل می‌تواند در افزایش ابتلا به پیرگوشی موثر باشد؟



«پیرگوشی» نوعی پیر شدن طبیعی است که با افزایش عمر دستگاه شنوایی، اتفاق می‌افتد، اما برخی عوامل می‌تواند روند ابتلا به این مشکل را سرعت ببخشد.

باشگاه خبرنگاران جوان - افسانه دوستی مدیر گروه شنوایی شناسی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: پس از فشارخون و آرتريت، پيرگوشی سومين مشکل پزشکی عمده در سالمندان محسوب می‌شود.

دوستی افزود: اگرچه عوامل خطر غير قابل تغيير مانند سن، ژنتیک، نژاد و جنسيت در اين مورد مطرح است، اما عوامل خطر قابل تغييری هم وجود دارد که می‌توان با توجه به آنها و پرهیز از مواجهه با آنها، این روند در دستگاه شنوایی را به تاخیر انداخت.

وی قرار گرفتن در معرض صدا (نویز)، سیگار کشیدن؛ تروما (ضربه و آسیب) و استرس را از جمله مهم‌ترین عوامل موثر بر ایجاد پیرگوشی عنوان کرد.

دوستی با اشاره به این موضوع که برخی بیماری‌ها یا عوامل خطر می‌توانند باعث ایجاد یا تشدید کاهش شنوایی در سنین بالا شوند، اظهار کرد: از جمله این بیماری‌ها می‌توان به بیماری‌های مغزيعروقی، بیماری‌های قلبيعروقی، دیابت نوع دوم، کاهش عملکرد شناختی، فشار خون بالا، کلسترول بالا، هیپوکسی یا دیابت شیرین اشاره کرد.

نقش شنوایی شناسی در کمک به مبتلایان به پیرگوشی این دکترای تخصصی شنوایی شناسی ضمن بیان اینکه شنوایی شناس با انجام ارزیابی‌های شنوایی، نوع و درجه کم‌شنوایی را تعیین کرده و در مسیر مداخله (درمان) گام بر می‌دارد، ادامه داد: تجویز وسایل کمک شنوایی از جمله سمعک و آموزش بهبود مهارت‌های ارتباطی، آموزش خانواده و محیط به فرد سالمند کمک می‌کند تا بتواند با شرایط جدید، سازگار شود.

به گفته عضو هیات علمی دلشگاه علوم پزشکی شیراز، کم‌شنوایی درمان نشده، می‌تواند عوارض روانی و اجتماعی از جمله احساس تنهایی، افسردگی، اضطراب و انزواى اجتماعى را به دنبال داشته باشد؛ از طرفی شواهد موجود در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد که کم‌شنوایی در سالمندان با افت شناختی و افزایش خطر زوال عقل مرتبط است، بنابراین مداخلات شنوایی، می‌تواند در کاهش سرعت این روند کمک‌کننده باشد.

دوستی بیان کرد: شنوایی شناس می‌تواند با آموزش تمرین‌های تعادلی به فرد در بهبود اختلالات تعادلی ناشی از مشکل در گوش داخلی و سیستم عصبی مرتبط با آن کمک کرده و از مشکل زمین خوردن به عنوان یکی از مسائل مهم و شایع در سلامت عمومی سالمندان که می‌تواند عوارض جدی و گاهی جبران‌ناپذیری داشته باشد، جلوگیری کند.منبع: وزارت بهداشت

ضرورت سلامت دهان و پیشگیری از بیماری‌های لثه‌ای



دندان‌پزشک و مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت تاکید کرد: جرم‌گیری دندان ایمن و ضروری است و نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های لثه و حفظ مینای دندان دارد.

مصطفی مزدهی‌فرد، دندان‌پزشک و مشاور سیاست‌گذاری سلامت دهان وزارت بهداشت در گفتگو با مهر درباره اهمیت جرم‌گیری دندان و تأثیر آن بر مینای دندان توضیح داد و گفت: جرم‌گیری دندان موضوعی است که معمولاً به دلیل رعایت نکردن اصول صحیح بهداشت دهان ایجاد می‌شود و پلاک‌های میکروبی پس از هر وعده غذایی در دهان ایجاد شده و در صورت مسواک‌نزدن صحیح و استفاده نکردن از نخ دندان و در برخی موارد دهان شویه، این پلاک‌ها به مرور زمان تبدیل به جرم‌دندانی می‌شوند.

چرا جرم دندان ایجاد می‌شود؟

مزدهی‌فرد افزود: اگر جرم‌ها برداشته نشوند و به آنها توجه نشود، مشکلات لثه‌ای ایجاد می‌شود و جرم‌ها به دلیل بهداشت ناکافی دهان گسترش پیدا کرده و می‌توانند منجر به بیماری‌های جدی و پرهزینه‌تر لثه شوند.

ضرورت جرم‌گیری و آموزش بهداشت دهان

وی تأکید کرد: جرم‌گیری در صورت ایجاد جرم ضروری است و باید سریع انجام شود و همراه با جرم‌گیری، آموزش صحیح بهداشت دهان به بیمار ضروری است تا از بازگشت جرم جلوگیری شود، زیرا اگر بیمار پس از جرم‌گیری همچنان به بهداشت دهان خود توجه نکند، جرم‌ها مجدداً تشکیل می‌شوند.

مزدهی‌فرد در پاسخ به پرسشی درباره تعداد دفعات جرم‌گیری گفت: این مسئله بسته به وضعیت دهان و دندان زدن دو بار در روز، استفاده از نخ دندان و دهانشویه مناسب، کلید پیشگیری از تشکیل جرم و حفظ سلامت لثه‌ها و دندان‌ها است.

سلامت

معجزه «سبوس غلات» برای سلامتی



غذایی به افزایش احساس سیری کمک کرده و در نتیجه می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

مصرف فیبر خوراکی علاوه بر کاهش احتمال بروز یبوست همچنین به پایین آوردن کلسترول بد نیز کمک می‌کند. فیبر موجود در جو برای کاهش فشارخون و التهاب مفید است که می‌تواند تاثیر خوبی بر سلامت قلب داشته باشد.

سبوس جو حاوی مقادیری مفیدی پروتئین است. پروتئین‌های باعث می‌شوند تا بدن راحت‌تر سلول‌سازی کند و وجود مقادیر کافی آن برای رشد فرد در تمام سنین ضروری است. به گزارش ایسنا به نقل از سایت اینترنتی

ترشی بادمجان؛ چاشنی پاییزی خوش‌رنگ با خواص شگفت‌انگیز



نمک: ۲ قاشق غذاخوری

سرکه: به مقدار لازم (ترجیحاً سرکه انگور یا سیب)
لبو پخته: یک عدد متوسط (برای رنگ زیبا، اختیاری)
ادویه: زردچوبه، فلفل سیاه و گلپر به میزان لازم

بیشتر بخوانید

طرز تهیه ترشی زرشک در ۳ روز

ترفندهای درست کردن ترشی لوبیا سبز فوری در نیم

ساعت

طرز تهیه ترشی آلو جنگلی؛ خوشمزه با طعم بازاری

روش تهیه

آماده‌سازی بادمجان‌ها: بادمجان‌ها را خوب بشویید. اگر

کوچک و قلمی هستند، می‌توانید آن‌ها را کامل استفاده کنید؛ در غیر این صورت بهتر است به دو نیم تقسیم شوند. سپس

بادمجان‌ها را در کمی آب و نمک بیزید تا نیم‌پز شوند.

تهیه مخلوط سبزیجات: سیر، فلفل و سبزیجات معطر را ریز خرد کنید. اگر از لبو استفاده می‌کنید، آن را هم مکعبی خرد

کنید.

پر کردن بادمجان‌ها: اگر بادمجان‌ها کوچک و توخالی شدند، می‌توانید آن‌ها را با مخلوط سبزیجات پر کنید. این

روش، ترشی را خوشمزه‌تر و مجلسی‌تر می‌کند.

چیدن در ظرف: بادمجان‌ها را در یک ظرف شیشه‌ای تمیز و خشک بچینید. بین هر لایه بادمجان، کمی از مخلوط

سبزیجات و ادویه اضافه کنید.

افزودن سرکه: در نهایت روی همه مواد را با سرکه پر کنید تا چیزی بیرون نماند.

زمان استراحت: ظرف را در جای خنک و تاریک قرار دهید.

معمولاً بعد از ۱۰ تا ۱۵ روز ترشی بادمجان آماده مصرف است. نکات مهم در تهیه ترشی بادمجان

انتخاب بادمجان: بادمجان‌های کوچک و قلمی برای ترشی بهترین گزینه هستند.

خشک کردن مواد: پیش از ریختن مواد داخل ظرف، مطمئن شوید که سبزیجات و بادمجان‌ها کاملاً خشک شده‌اند تا ترشی کپک نزند.

ظروف شیشه‌ای: همیشه از ظرف شیشه‌ای تمیز و خشک استفاده کنید، چرا که فلز یا پلاستیک می‌تواند طعم ترشی را تغییر دهد.

ادویه‌ها: گلپر و زردچوبه از ادویه‌هایی هستند که طعم ترشی بادمجان را خاص می‌کنند.

زمان ماندگاری: ترشی بادمجان هر چه بیشتر بماند، طعمش بهتر و جاقاده‌تر می‌شود.

خواص ترشی بادمجان

۱. بادمجان: دشمن کلسترول

بادمجان سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ناسونین است. این ترکیبات به کاهش کلسترول خون و سلامت قلب کمک می‌کنند. مصرف متعادل بادمجان در قالب ترشی می‌تواند برای افرادی که نگران چربی خون هستند، گزینه‌ای

مناسب باشد.

۲. سیر: تقویت‌کننده ایمنی

سیر یکی از اصلی‌ترین مواد در ترشی بادمجان است. خواص ضدباکتری، ضدویروس و ضدقارچ سیر بر کسی پوشیده نیست. مصرف سیر به بهبود سیستم ایمنی، کاهش فشار خون و حتی پیشگیری از سرماخوردگی‌های فصلی کمک می‌کند.

۳. سبزیجات معطر: کمک به هضم

وجود نعنا، ترخون و مرزه در ترشی، نه تنها عطر خوشایندی ایجاد می‌کند، بلکه به هضم بهتر غذا کمک می‌کند. این سبزیجات خاصیت ضدنفخ دارند و دستگاه گوارش را آرام می‌سازند.

۴. سرکه: تنظیم قند خون

سرکه طبیعی یکی از اجزای جدانشدنی ترشی است. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف سرکه می‌تواند به کنترل قند خون، بهبود هضم و افزایش احساس سیری کمک کند. البته مصرف زیاد آن ممکن است برای افراد دارای مشکلات معده مناسب نباشد.

۵. فلفل تند: افزایش متابولیسم

افزودن کمی فلفل تند به ترشی بادمجان علاوه بر طعم، می‌تواند سوخت‌وساز بدن را افزایش دهد و به کاهش وزن کمک کند.

توصیه‌های تغذیه‌ای

متخصصان تغذیه معتقدند مصرف ترشی‌ها در کنار غذاهای سنگین مانند خورش‌ها یا برج، به هضم بهتر کمک می‌کند.

با این حال، به دلیل وجود نمک و سرکه، زیاده‌روی در مصرف آن برای افراد مبتلا به فشار خون بالا یا مشکلات گوارشی توصیه نمی‌شود.

اگر می‌خواهید از خواص ترشی بادمجان بهره‌مند شوید بدون اینکه آسیبی به بدن وارد شود، بهتر است در مصرف آن اعتدال داشته باشید و در تهیه آن از سرکه طبیعی و سبزیجات تازه استفاده کنید. همچنین نمک کمتری به ترشی بیفزایید.

حرف آخر

ترشی بادمجان یک خوراکی خوشمزه، سالم و خاطره‌انگیز برای خانواده‌های ایرانی است. تهیه آن آسان است و می‌توان با کمی خلاقیت، دستورهای مختلفی امتحان کرد. علاوه بر طعم بی‌نظیر، خواصی چون کاهش کلسترول، تقویت ایمنی و بهبود هضم نیز از مهم‌ترین دلایل محبوبیت این ترشی به شمار می‌رود.

با شروع پاییز و سرد شدن هوا، جای خالی یک شیشه ترشی بادمجان خانگی در سفره‌ها به خوبی احساس می‌شود. چه در کنار خوراک‌های سنتی مانند قرمه‌سبزی و آبگوشت و چه همراه با غذاهای ساده‌ای مثل نیمرو و کتلت، این ترشی خوش‌رنگ و لعاب همواره اشتها را دودچندان می‌کند.

نورخوستان ۷

بمب سلامتی پاییزی با خواص شگفت‌انگیز برای قلب



لبو، خوراکی خوش‌رنگ و پرخاصیت زمستانی، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و نقشی موثر در تقویت قلب، کبد و سلامت عمومی بدن دارد.

به گزارش مهر، لبو یکی از خوراکی‌های خوش‌طعم و پرخاصیت فصل سرد سال است که نه تنها به دلیل رنگ جذاب و طعم دل‌نشینش محبوب است، بلکه منبعی غنی از مواد مغذی و ترکیبات مفید برای بدن محسوب می‌شود و این گیاه ریشه‌ای سرشار از فولات، منگنز، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس و سلنیوم است.

همچنین وجود ترکیباتی مانند پیتین و تریپتوفان در لبو باعث آرامش ذهن و کاهش علائم افسردگی می‌شود.

لبو و ارزش غذایی آن

یک فنجان لبو تنها ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد و در عین حال حاوی ۴ گرم فیبر و ۵.۲ گرم پروتئین است. این مقدار لبو می‌تواند حدود ۳۴ درصد نیاز روزانه بدن به فولات، ۲۸ درصد به منگنز، ۱۵ درصد به پتاسیم، ۱۴ درصد به مس و ۱۰ درصد به منیزیم را تأمین کند. به همین دلیل لبو را می‌توان یکی از مغذی‌ترین سبزیجات زمستانی دانست که در عین کم‌کالری بودن، مواد معدنی و ویتامین‌های فراوانی به بدن می‌رساند.

لبو و سلامت قلب و فشار خون

آب لبو یکی از موثرترین نوشیدنی‌های طبیعی برای تقویت سلامت قلب و کنترل فشار خون به شمار می‌رود. نیترات موجود در لبو در بدن به نیتریک‌اکسید تبدیل می‌شود که موجب گشاد شدن عروق خونی و بهبود جریان خون می‌شود و پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف منظم آب لبو می‌تواند به کاهش فشار خون بالا کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.

لبو و کمک به بیماران دیابتی

لبو حاوی ترکیبی به نام «آلفالیپونیک‌اسید» است که نوعی آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود. این ماده می‌تواند با کاهش سطح گلوکز خون و افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین، نقش موثری در کنترل دیابت ایفا کند. همچنین مصرف منظم لبو یا آب آن به کاهش استرس اکسیداتیو و محافظت از سلول‌های عصبی در بیماران دیابتی کمک می‌کند.

خواص لبو برای نوزادان و کودکان

لبو در نوزادان و کودکان خطر ابتلاء به کم‌خونی ناشی از فقر آهن را کاهش داده و زردی و هیپاتیت را درمان می‌کند. همچنین هضم غذا را بهبود بخشیده و برای درمان یبوست در نوزادان و کودکان مفید می‌باشد. لبو گردش خون در مغز را افزایش داده و باعث تقویت حافظه در نوزادان و کودکان می‌شود.

چغندر به دلیل دارا بودن منابع غنی ویتامین و کلسیم بسیار و همچنین نیترات؛ برای مراقبت از پوست، استحکام استخوان و دندان، جلوگیری از پوکی استخوان، کنترل میزان کلسترول و... مناسب است.

کاهش التهاب و کمک به پیشگیری از سرطان

چغندر دارای ماده‌ای به نام کولین است که می‌تواند حرکات عضلانی، خواب، یادگیری و حافظه را تقویت کند. این مواد مغذی با جذب چربی باعث انتقال امواج عصبی شده و التهاب مزمن را کاهش می‌دهد.

چغندر دارای رنگدانه بتاسیانین است که می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند. نیترات‌های که به عنوان مواد نگهدارنده در گوشت استفاده می‌شوند، احتمال دارد با ترکیب شدن در بدن منجر به تشکیل ترکیبات نیتروسامین شوند که در بدن به سرطان تبدیل می‌شوند و آب چغندر به کاهش یا چشم سلول‌های ناشی از این ترکیبات کمک می‌کند. چغندر برای جلوگیری از سرطان‌های کولن، ریه و پوست موثر است.

لبو یکی از بهترین منابع فیبر طبیعی است که به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. مصرف منظم لبو باعث افزایش حرکات روده، جلوگیری از یبوست و تسهیل فرآیند دفع می‌شود. فیبر موجود در لبو همچنین با تغذیه باکتری‌های مفید روده، به بهبود سلامت گوارشی و تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. لبو منبع خوبی از کولین است؛ ماده‌ای که در بسیاری از فرآیندهای حیاتی بدن از جمله خواب، یادگیری، انتقال پیام‌های عصبی و کاهش التهاب نقش دارد. کولین موجود در لبو باعث بهبود عملکرد عضلات، تقویت حافظه و کاهش التهابات مزمن در بدن می‌شود.

مطالعات علمی نشان داده‌اند که مصرف مکمل‌های حاوی آب لبو می‌تواند اکسیژن‌رسانی به عضلات را در طول تمرینات ورزشی افزایش دهد. نیترات موجود در لبو با بهبود باذهی اکسیژن در بدن، موجب افزایش توان و استقامت ورزشکاران می‌شود. در برخی تحقیقات مشاهده شده است که مصرف آب لبو عملکرد دوچرخه‌سواران را تا بیش از دو درصد بهبود داده است.

لبو کمک‌کننده در پیشگیری از سرطان

رنگ خاص و درخشان لبو به‌دلیل وجود ترکیبی طبیعی به نام «بتالائین» است. این ترکیب از آنتی‌اکسیدان‌های قوی محسوب می‌شود و می‌تواند از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. مطالعات علمی حاکی از آن است که بتالائین با کاهش استرس اکسیداتیو، احتمال بروز برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و از سلول‌های سالم در برابر اثرات مخرب داروهای شیمی‌درمانی محافظت می‌کند.

لبو و مواد معدنی ضروری که دارد

پتاسیم، کلسیم، آهن، منیزیم و فسفر از جمله مواد معدنی حیاتی موجود در لبو هستند که در عملکرد صحیح سیستم عصبی و عضلانی نقش مهمی دارند. کمبود پتاسیم در بدن می‌تواند باعث ضعف، خستگی و گرفتگی عضلات شود. مصرف متعادل لبو باعث تنظیم سطح پتاسیم و حفظ تعادل الکترولیتی بدن می‌شود.

یکی از مهم‌ترین خواص لبو، تأثیر آن در محافظت از کبد است و ترکیب بتائین موجود در لبو از تجمع چربی در کبد جلوگیری کرده و به پاک‌سازی آن از سموم کمک می‌کند. به همین دلیل مصرف لبو به‌ویژه برای افرادی که به کبد چرب مبتلا هستند، توصیه می‌شود.