

علت درد کف پا چیست؟



آسیب‌دیدگی کف پا یکی از رایج‌ترین علل درد کف پا است که با تشخیص درست و به موقع به راحتی درمان می‌شوند.

دکتر منوچهر وحید متخصص ارتوپد در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، در خصوص دردهای کف پا گفت: کف پا اولین ساختار در بدن است که هنگام راه رفتن فشارهای وارد شده از بدن را جذب می‌کند و به محیط بیرون منتقل می‌کند و زمانی که اتفاقی برای این ناحیه بیفتد باعث ایجاد درد کف پا و آسیب‌دیدگی در این مفصل می‌شود.

درد کف پا علت‌های مختلفی از قبیل رگ به رگ شدن لیگامان‌ها، گرفتگی ماهیچه‌های کف پا، کشیدگی ماهیچه‌ها، استفاده بیش از حد از مفصل، آرتروز التهابی و ... دارد.

وی افزود: بیماری خار پاشنه پا یکی از علل درد پاشنه پا است که با درد و التهاب لیگامان بلند و ضخیمی، مرسوم به فاشیای پلانتار، همراه است که از ابتدا تا انتهای کف پا کشیده شده است و استخوان پاشنه را به پنجه و انگشتان وصل می‌کند. در خار پاشنه پا اضافه وزن و چاقی خیلی اثر دارد و بهترین درمان این مسئله کم کردن وزن است.

دکتر وحید اظهار داشت: آسیب‌دیدگی‌های مکرری که بر اثر ایجاد ضربه‌های خفیف بر ناحیه کف پا تاثیر می‌گذارد، می‌تواند منجر به شکستگی ناشی از فشار درد کف پا و آرتروزهای مزمن شود و آسیب‌دیدگی‌های ناشی از ضربه‌های جزئی زمانی ایجاد می‌شود که ساختارهای بدن تحت فشار قرار می‌گیرد، مثل دویدن روی سطوح ناصاف یا خیلی سخت.

وی خاطر نشان کرد: تشخیص علت درد کف پا از مسائل مهم است که حتما باید توسط پزشک متخصص ارتوپد تشخیص داده شود تا درمان سریع و مناسبی توسط او پیشنهاد گردد. اضافه وزن و استفاده از کفش‌های غیر استاندارد و پاشنه بلند در تشدید دردهای کف پا بسیار نقش دارند.

یک ترکیب طبیعی که از اثرات گرم‌زدگی محافظت می‌کند

محققان یک ترکیب طبیعی را شناسایی کرده‌اند که از اثرات گرم‌زدگی محافظت کرده و سلامت کبد را بهبود می‌بخشد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه‌ای که توسط دانشمندان چینی انجام شده است نشان داده است که رسوراترول، یک ترکیب طبیعی موجود در انگور، انواع توت و بادام زمینی، ممکن است ما را از اثرات گرم‌زدگی محافظت کند و سلامت کبد را بهبود بخشد.

محققان آزمایش‌هایی را روی موش‌ها و سلول‌های کبدی که در معرض دمای بالا قرار گرفته‌اند، انجام دادند و تاثیر رسوراترول را بر فرآیندهای رخ داده در هنگام گرم‌زدگی بررسی کردند.

آنها دریافتند که بیش درمانی با این ماده به حفظ دمای طبیعی بدن، کاهش آسیب‌کبدی و بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند.

محققان کشف کردند که اثر محافظتی با مهار پروتئین FHS مرتبط است که فرآیندهای پاتولوژیک را در سلول‌های کبدی در هنگام گرم‌زدگی فعال می‌کند. هنگامی که دانشمندان به طور مصنوعی فعالیت FHS را افزایش دادند، آسیب سلول‌های کبدی بدتر شد. برعکس، مهار یا غیرفعال کردن آن باعث کاهش التهاب، اختلالات متابولیسم چربی و مرگ سلول‌های نکروتیک شد.

اثر مشابهی با استفاده از رسوراترول مشاهده شد.

محققان خاطرنشان کردند که یافته‌های آنها بر اساس آزمایش‌های انجام‌شده روی سلول‌ها و موش‌ها است، اما می‌توانند در آینده به توسعه روش‌های جدید برای محافظت از بدن در دماهای بسیار بالا و بهبود سلامت کبد کمک کنند.

موج گرما از نظر شدت و مدت در حال افزایش است و تحقیقات نشان می‌دهد که این شرایط بحران‌های سلامت روان را به دنبال خود به جا می‌گذارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، یک مطالعه بین‌المللی جدید، بیش از ۲/۶ میلیون مورد بستری در بیمارستان در فصل گرما را در سراسر برزیل، کانادا، شیلی و نیوزیلند از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ پیگیری کرد.

محققان افزایش ۳/۳ درصدی بستری شدن در بیمارستان به دلیل مشکلات سلامت روان را در روز موج گرما مشاهده کردند. این تعداد در هشت روز بعد به افزایش تجمعی ۵/۶ درصدی در چنین پذیرش‌هایی در مقایسه با دوره‌های غیر موج گرما رسید.

دکتر «ویمنینگ گو»، نویسنده این مطالعه و استاد بهداشت محیط جهانی و آمار زیستی در دانشگاه موناش در ملبورن استرالیا، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که گرمای شدید طولانی مدت می‌تواند مراجعه بیمارستانی مرتبط با سلامت روان را به شدت افزایش دهد.»

میزان بستری شدن در بیمارستان در طول موج گرما برای افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی ۲۲/۹ درصد افزایش یافت. ۲۲/۱۷٪ برای

سلامت

موج گرما و افزایش مشکلات سلامت روان



افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی؛ ۸/۲٪ برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی؛ و ۷/۲٪ برای افرادی که با مشکلات سوءمصرف مواد دست و پنجه نرم می‌کنند، افزایش یافت. این مطالعه نشان داد که نوجوانان (افراد زیر ۲۰ سال) و سالمندان بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

غذا خوردن به کاهش وزن کمک می‌کند!

غذایی تکامل یافته تری دارند را تحت نظر قرار دادند.

این امر بینش منحصر به فردی به دانشمندان در مورد تأثیرات رژیم غذایی داده است و آنها متوجه تفاوت‌های رژیم غذایی در گذشته و حال شدند.

دانشمندان آمریکایی حدود یک هزار و پانصد نفر را در ۴۴ موقعیت مکانی رصد کردند و دریافتند که مردمی که زندگی سبک زندگی سنتی دارند، در هر ۱۰ نشانگر زیستی از جمله سلامت قلب،

نمره بالایی کسب کرده‌اند.

اما افرادی که در شهرها زندگی می‌کنند و زندگی مدرنتری دارند، دچار فقر نشانگر زیستی هستند و نمره پایینی دارند و دارای مشکلاتی همچون چاقی، مشکلات قلبی، دیابت و فشار خون بالا هستند.

آماندا لی، محقق اصلی این مطالعه گفت: محیط‌های زیستی انسانها بسیار متفاوت است و ما فقط یک نوع محیط را میبینیم.

خواص ناشناخته گیاهی که سرشار از املاح معدنی است



استخوان‌ها است، باقالی حاوی ویتامین K، منیزیم، کلسیم و پتاسیم است که این مواد برای استحکام استخوان سازی مهم هستند به همین علت در رژیم غذایی خود قرار بدهید.

پوست

با نزدیک شدن به دوران پیری پوستمان نیازمند توجه بیشتری است؛ رژیم غذایی سالم می‌تواند بهترین کمک را به پوست برساند، باقالی حاوی ویتامین A است به همین علت می‌تواند به سلامت و لطافت پوست کمک کند. به بینایی بهبود بخشد و نیز سیستم دفاعی بدن را تقویت کند.

تاثیرگذاری در گوارش

این گیاه موجب هضم راحت‌تر و آسان‌تر غذا می‌شود. بهبود عارضه کم‌خونی

برای بهبود عارضه کم خونی است مفید است، اما اگر فرد نسبت به باقالی حساسیت داشته باشد اثر معکوس داشته و دچار کم‌خونی می‌شود و اگر مورد درمان قرار نگیرد احتمال مرگ فرد وجود دارد.

بهبود نفرس

برای بهبود بیماری نفرس ۴۰ گرم از باقالی سبز را در آب جوشانده و در میان وعده‌ها مصرف کنید.

ضرب خوردگی

ترکیب آرد سفید، آرد جو و باقالی برای ضرب‌خوردگی موثر است.

درمان اسهال و یبوست

از دیگر مزایای باقالی سبز به صورت آب‌پز می‌توان به درمان یبوست اشاره کرد همچنین دم کرده گل باقالی سبز برای بهبود اسهال موثر است.

رفع ورم پروستات

مصرف آب‌پز باقالی سبز برای بهبود ورم پروستات تاثیرگذار است البته بهتر است با آب مورد استفاده قرار گیرد.

البته این گیاه خوراکی حساسیت‌زا است به همین علت پس از مصرف افرادی که به باقالی حساسیت دارند سریعاً به پزشک مراجعه کنند.

شنبه ۲۷ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۱۲ / سال سی و دوم ***نورخوزستان*** **۷**

سلامتیتان را با ۶ حبه سیر پخته تضمین کنید



سیر یکی از طعم دهنده های طبیعی غذا است و استفاده از آن در وعدههای غذایی تاثیر شگفتانگیزی بر سلامتیتان خواهد داشت.

به باشگاه خبرنگاران جوان، سیر یکی از مواد غذایی پر مصرف است که به شکل‌های مختلفی در غذاها استفاده می‌شود و به عنوان یکی از طعم دهنده ها در غذاهای استفاده می‌شود.

استفاده کردن از سیر پخته فواید زیادی برای بدن به همراه خواهد داشت.

به همین دلیل روزانه ۶ عدد سیر پخته شده می‌تواند برای بدن بسیار مفید بوده و تاثیر زیادی بر سلامتی افراد بگذارد.

برای این کار به ۶ حبه سیر نیاز دارید. کافی است سیر را تمیز کنید و اجازه دهید بیست دقیقه استراحت کنند. سپس آنها را در فر قرار دهید تا نرم شوند. در نهایت آنها را از فر درآورده و اجازه دهید تا خنک شوند و میل کنید.

فواید معجزه گر سیر

یکی از مهمترین خواص و فواید سیر، افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن است.

این مسئله موجب کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماریهای شایع از جمله سرماخوردگی می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است مصرف روزانه سیر در بهبود علائم سرماخوردگی بسیار موثر است؛ بنابراین به افرادی که دائما از بیماری سرماخوردگی رنج می‌برند، توصیه می‌شود در رژیم غذایی خود از سیر استفاده کنند.

در واقع مصرف سیر خطر ابتلا به بیماریهای شایع مانند آفتولیزها و سرماخوردگی را به طور چشمگیری کاهش داده و در صورت ابتلا به این بیماریها، شدت بیماری را نیز کم می‌کند.سیر دارای خاصیت آنتی اکسیدانی قوی است، این خواص از آلکسین موجود در سیر می‌آید که یک ترکیب سوففوری است و با مهار رادیکالهای آزاد از سرطان کبد پیشگیری می‌کند. در واقع خواص سیر از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند و باعث مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود.خوردن سیر باعث کاهش کلسترول بد (LDL) خون می‌شود،اما اثر چندانی بر کلسترول خوب (HDL) ندارد. آلکسین، سلنیوم و ویتامین C موادی هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی سیر را افزایش میدهند و به دفع سموم شیمیایی از کبد کمک میکنند. یکی دیگر از ویتامینهای موجود در سیر ویتامین B۱۲ است.ویتامین B۱۲ التهاب در کبد جلوگیری می‌کند.

این ماده معجزه گر میزان کلسترول و تری گلیسیرید خون را کاهش میدهد، رگها را تمیز و پاکسازی کرده و خاصیت ارتجاعی آنها را افزایش می‌دهد، فشارخون را به خوبی تنظیم و کنترل می‌کند، واکنش‌های ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، روند دفع فلزات سنگین از بدن با سرعت بیشتری انجام می‌شود و سلامت استخوان‌ها افزایش می‌یابد، احساس خستگی کمتر شده، راندمان جسمی و روحی افزایش می‌یابد، با خوردن سیر طول عمر سلولها بیشتر شده و مانع تشکیل رگهای واریسی میشود، مفاصل کمتر آسیب می‌بینند و ریه‌ها پاکسازی و تمیز می‌شوند، انگل‌های روده دفع شده و میزان قند خون کنترل می‌شود، افرادی که دچار یبوست می‌شوند با مصرف سیر پخته می‌توانند از بروز آن پیشگیری کنند، خطر بروز عفونت در دستگاه ایمنی کاهش مییابد. زمانی که ۶ حبه سیر را میل می‌کنید لازم است که در ۲۴ ساعت آینده به میزان حداقل ۲ لیتر آب بنوشید و از مواد غذایی زودهضم مانند سبزیجات بیشتر استفاده کنید.بهتر است این کار را آخر هفته‌ها و در روزهایی که از خانه خارج نمی‌شوید انجام دهید.

بدانید که مصرف سیر یکی از بهترین شیوه‌ها برای دریافت سریع خواص یک ماده غذایی ایده آل است. توصیه می‌کنیم هر ما حداقل یک مرتبه این ۶ حبه سیر را آماده کرده و میل کنید.

خطر افزایش بیماری های چشمی در آلودگی هوا

افراد برای از بین بردن گرد و غبار حاصل از آلودگی هوا چشم خود را به وسیله آب، چای و اشک مصنوعی شستشو دهند.

هرمز شمس چشم پزشک در گفتگو با خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگارانگفت: آلودگی هوا می‌تواند بیماری‌های چشمی مانند ورم ملتحمه وحساسیت‌های چشمی فرد را بیشتر تحریک می‌کند.

برای جلوگیری از این مسئله، افراد در هوای آلوده هرچه کمتر بیرون بروند در مبتلا نشدن آنها به بیماری‌های چشمی موثر است،در صورتیکه افراد مجبور هستند به خارج از خانه بروند از عینک بزرگ استفاده نمایند.

این چشم پزشک با اشاره به روش‌های دیگر برای جلوگیری از بیماری‌های چشمی در آلودگی هوا اظهار داشت: افراد برای از بین بردن گرد و غبار حاصل از آلودگی هوا چشم خود را به وسیله آب، چای و اشک مصنوعی شستشو دهند.

شمس تصریح کرد: افراد به منظور جلوگیری از آسیب رسانی هوای آلوده به ریه‌هایشان در هوای آلوده دهان خود را ببندند.