درمان خانگی رگ‌های عنکبوتی

بیماری رگ های عنکبوتی معمولا در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود، اما گاهی اوقات جوانان نیز درگیر آن می‌شوند.

تلانژکتازی‌ها یا رگ‌های عنکبوتی رگ‌هایی به شکل شاخه‌های درخت یا تارهای عنکبوت هستند که زیر پوست نمایان می‌شوند. تماس با پزشک و درمان فوری آن خیلی مهم است، زیرا معمولاً با ضربان غیرارادی در اندام‌ها همراه هستند که می‌تواند به مرور زمان باعث ناراحتی و مشکل شوند.

این عارضه معمولا در افراد مسن بالای ۵۰ سال دیده می‌شود، اما گاهی اوقات، جوانان نیز درگیر آن می‌شوند. هرچند برای درمان رگ‌های عنکبوتی روش‌های پزشکی نیز وجود دارد، اما می‌توانید از روش‌های طبیعی نیز استفاده کنید.

رگ‌های عنکبوتی روی پوست زنان و مردان ظاهر می‌شوند. آن‌ها در نتیجه رگ‌های ضعیف ایجاد می‌شوند. این رگ‌ها منجر به تورم رگ‌ها شده و در نهایت منجر به ظاهر شدن رگ‌های عنکبوتی می‌شوند.

سرکه سیب باعث به جریان افتادن خون در ناحیه آسیب دیده می‌شود و به شما در درمان رگ‌های عنکبوتی کمک می‌کند.

روغن کرچک فشرده سرد را مستقیم روی نواحی آسیب دیده پوست بمالید. سپس ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پوستتان را ماساژ دهید. از این رژیم ۲ تا ۳ بار در روز استفاده کنید.

روغن نارگیل یکی از بهترین منابع طبیعی آنتی اکسیدان است. به همین دلیل جریان خون را بهبود بخشیده و در نهایت سیاهرگ‌های واریسی درمان می‌شوند.روغن نارگیل فشرده سرد به دلیل ترکیب تصفیه شده آن بهترین گزینه است.

اسم دیگر نمک اپسوم، سولفات منیزیم است، این نمک به دلیل خواص درمانی فوق العاده‌اش شناخته می‌شود. منیزیم موجود در این نمک به درمان رگ‌های عنکبوتی ملتهب کمک می‌کند.

چه عاملی بر تغذیه سالم ما مؤثرتر است؟

زندگی سالم می‌تواند دنیای پیچیده‌ای برای پیمایش و طراحی داشته باشد و ما باید به تمام ابعاد آن توجه کنیم.یکی از رویکردهای جدید در سلامت می‌گوید: تعریف و پرداخت به فعالیت‌های ورزشی است که برای تغذیه سالم نیز اهمیت دارد.

محقق دارین اسمیت گفت: در رویداد سلامت ما بر روی تغذیه سالم، مشغول شدن به فعالیت بدنی، خواب بهتر و مدیریت استرس تمرکز خواهیم کرد.

تعدادی از موضوعات مختلف وجود دارند که همگی به احساس ما به صورت روزانه کمک می‌کنند. این مجموعه به گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک کند تا در بسیاری از موضوعات برای داشتن یک سبک زندگی سالم فعالیت صحیح داشته باشید.

در یکی از قدم‌های سلامت ما تأمین کننده بسته غذایی سالم با یک فروشنده غذای محلی برای چندین داوطلب شدیم.

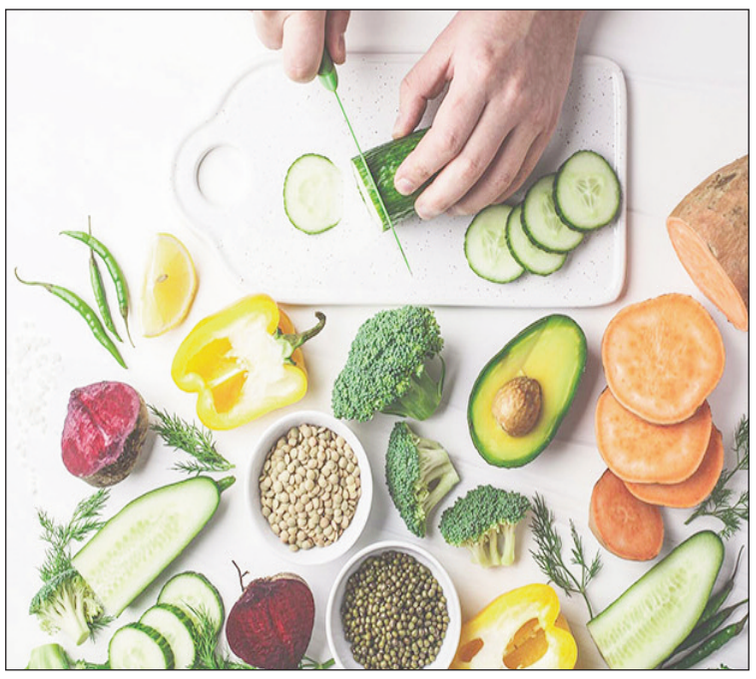
سپس برای شروع، فیلمی به نام «بازی تغییر می‌کند» را نشان خواهیم داد که مستندی است که بر عادات غذایی سالم تمرکز دارد.ما یک ناظر محلی نیز خواهیم داشت و چند متخصص در این زمینه هستند تا در برخی موارد افراد معمولی، که سبک زندگی را دنبال می‌کنند و تصمیم می‌گیرند را کمک کند تا احساس بهتری نسبت به خودشان داشته باشند.

به علاوه گروهی از متخصصان راه‌هایی را برای افزایش عملکرد ورزشی با تغذیه سالم و ورزش مورد بحث قرار خواهند داد.

یجنیفر کربی، داوطلبی که مربی شناست گفت: تأثیر ورزش در من این گونه بوده که سطح انرژیم را بهبود بخشیده است. هر چه رژیم غذایی سالم‌تر باشد، انرژی بسیار پایدارتری خواهم داشت و فکر می‌کنم به من کمک می‌کند سریع‌تر ریکاوری کنم.

او گفت: در واقع با تمرینات خود ریکاوری می‌کنید تا بتوانید روز بعد به صورت فعال کار کنید و گاهی اوقات من شگفت‌زده می‌شوم که چگونه بدن ما می‌تواند خود را تطبیق و به فعالیت هر چند سخت خود ادامه دهد.

یادمان باشد وقتی از خود مراقبت می‌کنیم، نتایج آن را در آینده درو می‌کنیم.



بهترین زمان مصرف ویتامین ها برای جذب بهتر

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها تا حد زیادی به ویتامین‌هایی که مصرف می‌کنید بستگی دارد.

برخی از ویتامین‌ها و مکمل‌ها را باید صبح همراه با غذا مصرف کرد تا جذب آن‌ها به حداکثر برسد. برخی دیگر را نیز باید شب قبل از رفتن به رختخواب مصرف کنید.

همواره توصیه می‌شود که زنان باردار یا کسانی که دارو مصرف می‌کنند، قبل از مصرف مکمل‌های ویتامین یا مواد معدنی با یک متخصص مشورت کنند. ویتامین‌های دوران بارداری مانند مولتی‌ویتامین‌ها بهتر است صبح‌ها و به عنوان بخشی از برنامه روزانه مصرف شوند.

ویتامین D محلول در چربی است، به این معنی که در آب حل نمی‌شود، بنابراین برای اطمینان از جذب شدن این ویتامین، باید آن را با غذاهای پرچرب مصرف کنید. مهم است که ویتامین D را در برنامه روزانه خود، در کنار صبحانه یا شاید میان وعده قبل از خواب بگنجانید (تا زمانی که در خواب شما اختلال ایجاد نکند.)

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است، یعنی بهتر است با آب مصرف شود.

امگا ۳ عوارض جانبی مانند رفلاکس اسید دارد. برای مبارزه با این عارضه، می‌توانید دوز روزانه را به دو نوبت کوچک تر تقسیم کنید و یکی را صبح و یکی را بعد از ظهر مصرف کنید.

باید در نظر داشته باشید که برای جذب حداکثری امگا ۳ باید آن را همراه با وعده غذایی که چربی‌های خوب دارد مصرف کنید. این امر می‌تواند به شما در کاهش عوارض جانبی و همچنین افزایش اثربخشی مکمل کمک کند.

اسید فولیک نسخه مصنوعی ویتامین B۹ است و به بدن کمک می‌کند تا گلبول‌های قرمز سالم ایجاد کند. قبل از بارداری و در آن، اسید فولیک برای حمایت از رشد مغز، جمجمه و نخاع کودک مهم است.شما می‌توانید اسید فولیک را در هر زمانی از روز مصرف کنید. اسید فولیک یک مکمل محلول در آب است به این معنی که بهتر است آن را با آب مصرف کنید.

منیزیم یک ماده مغذی ضروری است که بر بسیاری از عملکردهای بدن تأثیر می‌گذارد. منیزیم هم مانند بسیاری از مکمل‌ها، باید به بخشی از برنامه روزانه شما تبدیل شود تا اطمینان حاصل شود که همیشه سطح متعادل و کافی از آن در بدن وجود دارد.

مکمل‌های ویتامین E زمانی که با غذا در شب مصرف شوند بهترین عملکرد را دارند. ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است که برای جذب به چربی طبیعی در وعده‌های غذایی ما نیاز دارد.

روی به دلیل ویژگی‌های تقویت کننده سیستم ایمنی شناخته شده است. بهتر است این ماده را یک یا دو ساعت قبل از غذا، همراه با یک لیوان آب مصرف کنید.

آیا هنگام کار موزیک گوش کنیم؟

گوش دادن به موسیقی حین کار، شاید تبدیل به نوعی عادت روزمره برای هر یک از ما شده باشد. اما آیا گوش دادن به موسیقی هنگام کار می تواند مفید باشد یا مضر؟

گروه ایرنا زندگی - اکثر ما عادت داریم هنگام کار، موزیک گوش کنیم و با یک موسیقی ملایم احساس آرامش و تمرکز بهتری می‌کنیم ولی آیا واقعا کار کردن همراه موسیقی تاثیر مثبتی دارد یا این تنها تصور ماست؟ برای پاسخ مثال ساده‌ای می‌زنیم؛ یکی از شغل‌هایی که به تمرکز بالا نیاز دارد، مهندسی است و ما سه مدل مهندس داریم که شامل:مهندسان دسته اول که هنگام کار کردن نیاز به سکوت دارند.دسته دوم افرادی که می‌توانند با موسیقی زمینه، به انجام هر کاری بپردازند.

دسته سوم که هدفون داخل گوش‌شان قرار می‌دهند و موسیقی مورد علاقه خود را پلی می‌کنند و کار می‌کنند.

شواهد علمی نشان می‌دهد مهندسان برنامه‌ریز که هنگام کار کردن و کدگذاری به موسیقی گوش می‌دهند معمولاً تمرکز بیشتری روی کارشان دارند. مطالعات دیگری هم نشان می‌دهد افرادی که با گوش دادن به موسیقی کار می‌کنند، معمولاً روحیه بهتر، در نتیجه بهره وری بیشتر با کمترین اشتباهات را دارند.

در نتیجه گوش دادن به موسیقی هنگام کار بسیار مفید خواهد بود به همین دلیل علم هم رابطه بین موسیقی و بهره وری را یک رابطه ارزشمند تلقی می‌کند. فقط کافی است که شما پلی لیست مورد علاقه خود را داخل گوشی‌تان داشته باشید.

انتخاب نوع موسیقی مهم است

مطالعه دیگری نشان می‌دهد که همه موسیقی‌ها اثر یکسانی برای افزایش بهره وری ندارند. به طور مثال بعضی از موسیقی‌ها متن‌هایی دارند که بسیار تند خوانده می‌شوند و باعث می‌شوند که به جای افزایش بهره وری، سطح تمرکز کاسته شود و گوش دادن به آنها در حین کار موثر نخواهد بود. یک مطالعه جالب دیگر در این زمینه نشان می‌دهد که افراد درونگرا معمولاً دوست ندارند به موسیقی گوش دهند و می‌خواهند در سکوت کار کنند. افراد برونگرا معمولاً در آزمایشات با گوش دادن موسیقی عملکرد بهتری از خودشان نشان می‌دهند پس به شخصیت شما هم بستگی دارد. البته در کل شما باید شرایط، شخصیت و نوع کار و دیگر عوامل را هم در نظر بگیرید.

اگر مایلید هنگام کار، موزیک گوش کنید به نکات عنوان شده در ادامه این بخش توجه کنید.

موسیقی را انتخاب کنید که حواستان را پرت نکند

موسیقی می‌تواند بهره وری را افزایش دهد اما باید مراقب باشید که خودش عامل حواس پرتی نباشد. همان طور که گفتیم موسیقی‌های تند مثل موسیقی‌های رپ عوامل حواس پرتی هستند.

بین تایم استراحت به موسیقی گوش دهید

اگر نیاز به تمرکز دارید، موسیقی مناسب شماست. گوش دادن به موسیقی‌های آرام در تایم استراحت بین کار باعث می‌شود تا تمرکز بر روی پروژه کاری خود داشته باشید و سطح بهره وری‌تان افزایش پیدا کند.

مراقب حجم و صدا باشید

شواهد علمی در این زمینه به میزان صدای موسیقی هم توجه زیادی دارد که در کار اثرگذار است. بیشتر باید سعی کنید که موسیقی پس زمینه کارتان شود و صدای آن را خیلی بلند نکنید.

بهتر است موسیقی بی‌کلام بشنوید

متن داخل موسیقی می‌تواند عاملی برای حواس پرتی باشد. پس موسیقی‌ای را انتخاب کنید که تا جای ممکن در آن کلامی گفته نشود و بی‌کلام باشد.

موسیقی با زبان غیر قابل فهم بهتر است

موسیقی را انتخاب کنید که نوع زبانش را نشناسید. موسیقی‌های زبان خارجی گزینه بهتری هستند، زیرا حرف‌های آن حواس‌تان را پرت نمی‌کند.

موسیقی خیلی آشنا

از طرفی می‌توانید موسیقی را به زبان خود انتخاب کنید که برایتان آشنا باشد. به کلمات، وزن‌ها و ضربات موسیقی آن آشنایی داشته باشید و مغزتان بداند چه چیزی در انتظارش است و کمتر دچار حواس پرتی شود .

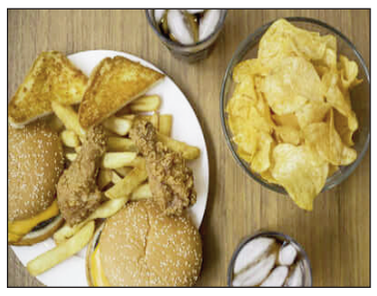
البته زمانی که می‌خواهید بین استراحت خود به موسیقی گوش دهید، هر چه را که دوست دارید پلی کنید و لذت ببرید و به این قوانین کاری نداشته باشید.اگر موزیکی که حین کار گوش می‌دهید، یک موزیک مناسب باشد فوایدی خواهد داشت که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

موسیقی باعث بهبود روحیه می‌شود

یکی از بهترین راه‌هایی که موسیقی می‌تواند به افزایش بهره‌وری کمک کند، این است که حال و روحیه شما را بهبود می‌بخشد. مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد که موسیقی با استرس و اضطراب مبارزه می‌کند و مانند یک ضد استرس عمل خواهد کرد.

در این مطالعه افرادی بعد از جراحی مورد آزمایش قرار گرفتند که به عده‌ای از آنها دارو دادند و عده‌ای دیگر هم به موسیقی گوش دادند و در نهایت متوجه شدند کسانی که به موسیقی گوش کرده بودند، سطح کمتری از هورمون کورتیزول که همان هورمون استرس است، در بدنشان وجود داشت.

غذاهای محرک شایع برای افراد مبتلا به رفلاکس



تحقیقات نشان داده است که کم کردن مصرف غذاهای اسیدی در برنامه غذایی می‌تواند باعث کاهش علائم رفلاکس معده شود.

متخصصین گوارش به این نتیجه رسیده اند که حلقه های پیاز و سیب‌زمینی سرخ‌شده سبب بروز بیماری رفلاکس در افراد می شود. محصولات لبنی پرچرب، مانند کره، شیر پرچرب، پنیر، خامه‌ترش،گوشت گوسفند چرب یا سرخ‌شده سبب بروز رفلاکس می شود.مطالعات نشان می دهد که گوشت گوساله چرب، ژامبون، دسر یا تنقلاتی مانند بستنی و چیپس ، سس سفید و آب‌گوشت و غذاهای چرب سبب بروز عارضه رفلاکس می شود.

علائم اگزمای پوستی

تغذیه بر درمان اگزما اثر دارد؟

متخصص پوست و مو گفت: اگزما یک اختلال التهابی پوست است که با مجموعه ای از علائم تظاهر می کند. به گزارش فارس، معصومه روحانی نسب متخصص پوست و مو درباره پوست بیان کرد: پوست فقط لایه خارجی پوشاننده بدن نیست؛ بلکه عملکردهای پوست بسیار زیاد است. پوست یک لایه محافظ در مقابل عوامل خارجی، نور آفتاب، سنتز ویتامین دی و عوامل محرک محیطی است. و همچنین پوست یک لایه محافظ در مقابل میکروب‌ها و عملکردهای متعدد دیگرست و مهم ترین عملکرد پوست، زیبایی و ظاهر فرد است. همانطور که به سلامت عقل و قلب اهمیت می دهیم، پوست نیز به همان اندازه عملکردش مهم است.

این متخصص پوست و مو در برنامه ساختمان پزشکان رادیو جوان درباره بیماری اگزما توضیح داد: اگزما یک اختلال التهابی پوست است که با مجموعه ای از علائم تظاهر می کند. خشکی پوست شایع ترین این بیماری است که این خشکی زمینه ساز علائمی دیگر می شود. مثل: احساس سوزش، خارش و قرمزی، که شایع ترین علامت خارش است؛ اگزما می تواند حاد، تحت حاد یا مزمن باشد. اگزما در مواردی نیز حادتر است و خیلی سریع، اگزما ایجاد می شود. اگر در اثر عوامل تحریک کننده مانند؛ تماس پوست با مواد شوینده، مواد رنگی یا تینر قرار بگیرد، ممکن است که این بیماری حادتر و علائم اضافه تر بروز دهد. مثل، تاول، نمای زخمی و موارد دیگر ایجاد خواهد شد. روحانی نسب متخصص پوست و مو اضافه کرد: اگر با این علائم روبرو شدیم، بهتر است به پزشک متخصص پوست مراجعه کنیم؛ لذا این پزشک است که تشخیص می دهد که این علائم آیا مرتبط به بیماری اگزماست یا بیماری پوستی دیگری است. اگزما انواع متفاوتی دارد و شایع ترین نوع، اگزما آتوپیک است و بسیاری از افرادی که دچار بیماری اگزما هستند، شامل این دسته می شوند. از نوزادی شروع به تظاهر کردن می کند و در کودکی ممکن است باشد، همچنین در جوانی و گاهی اوقات تا سنین بالا نیز ادامه پیدا خواهد کرد. وی مو یادآور شد: اگزما معمولا در فصول سرد تشدید بیشتری پیدا می کند؛ لذا وقتی هوا سرد می شود، پوستر خشک تر و از رطوبت کمتر برخوردارست و استعداد اینکه اگزما عود کند و شعله ور شود، بیشتر است. اما در فصل بهار، فصل گرده افشانی گل و گیاه و همچنین تعریق بیشتر صورت می گیرد، زیرا وقتی فرد عرق می کند، اگزما شعله ور می شود. رفتن به استخر و تماس پوست با کلری که در آب وجود دارد، اگزما بیشتر خواهد شد. خیلی از مراجعین ما در فصل بهار دچار اگزما پلک نیز می‌شوند. متخصص پوست و مو درباره بیماری زونا توضیح داد: استرس، بیماری های پوستی را تشدید خواهد کرد و همچنین در زمینه استرس و سایر عوامل محیطی، ممکن است یک مقدار سیستم ایمنی تغییر پیدا کند و تحت تأثیر قرار بگیرد و سبب بیماری زونا شود. زونا باعث شعله ور شدن مجدد ویروس آبله مرغان است و عفونت اولیه نیست. زونا برای کسی که آبله مرغان گرفته است، مسری نخواهد بود و جای نگرانی ندارد.

دیابت در جوانی ریسک آلزایمر را در سنین بالاتر افزایش می دهد

پیش دیابت که اغلب قبل از دیابت نوع ۲ اتفاق می افتد، شکلی از بیماری است که بیشترین ارتباط را با چاقی دارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که زمان این انتقال ممکن است زمینه را برای زوال عقل در سال‌های بعد فراهم کند.پیش دیابت به سطوح قند یا گلوکز خون اطلاق می‌شود که بالاتر از حد طبیعی است اما به اندازه کافی بالا نیست که به عنوان دیابت تعریف شود. محققان دریافتند افرادی که قبل از تولد ۶۰ سالگی مبتلا به دیابت نوع ۲ تشخیص داده شده باشند، سه برابر بیشتر از افراد بدون دیابت در معرض ابتلاء به زوال عقل قرار دارند. این افزایش خطر ابتلاء به زوال عقل در افرادی که در سنین بالاتر به دیابت مبتلا شده بودند کمتر بود.

به عنوان مثال، در سن ۸۰ سالگی، ابتلاء به دیابت با احتمال بالاتر ابتلاء به زوال عقل همراه نبود.

«مایکل فانگ»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه جان هاپکینز مریلند، گفت: «کند کردن یا جلوگیری از پیشرفت پیش دیابت به دیابت ممکن است راه مهمی برای جلوگیری از زوال عقل باشد.»

اینکه دقیقاً چگونه پیشرفت از پیش دیابت به دیابت نوع ۲ بر خطر زوال عقل تأثیر می‌گذارد به طور کامل مشخص نیست، اما محققان یک نظریه دارند.

مقاومت به انسولین و سطوح بالای قند خون با دیابت مرتبط است و به تجمع بتا آمیلوئید و تاو در مغز کمک می‌کند. اینها نشانه‌های بیماری آلزایمر، شایع‌ترین شکل زوال عقل است.

فانگ گفت: «انباشته شدن آمیلوئید بتا آمیلوئید و تاو ممکن است باعث از بین رفتن سلول‌های مغز شود که به نوبه خود می‌تواند منجر به زوال عقل شود.» او توضیح داد: «مشخص نیست که آیا پیش دیابت یک عامل خطر مستقل است یا اینکه افراد مبتلا به پیش دیابت به سادگی در معرض خطر بیشتر دیابت هستند. یافته‌های ما از این نظریه حمایت می‌کند که پیش دیابت بیشتر برای زوال عقل مهم است زیرا این بیماران در معرض خطر ابتلاء به دیابت هستند.»

به گفته محققان، پیشگیری یا مدیریت دیابت یکی از مهم‌ترین کارهایی است که می‌توان برای کاهش خطر زوال عقل و محافظت از مغز در برابر زوال شناختی انجام داد.

رژیم غذایی سالم، ورزش و کنترل وزن اولین گام برای پیشگیری و مدیریت دیابت است.

نحوه صحیح نشستن نوزاد در کالسکه

نوزادان در دوران اولیه زندگیشان، بسیار حساس هستند و نیاز به مراقبت‌های ویژه دارند. در این میان، کالسکه، یکی از ابزارهای مهمی است که برای حمل و نقل نوزادان استفاده می‌شود. اما در استفاده از کالسکه برای نوزاد، باید توجه داشت که نوزاد در حالت صحیح و مناسب نشسته باشد تا از آسیب دیدن و درد ناشی از نشستن نادرست جلوگیری شود.

با توجه به شیوه زندگی در دوران فعلی، کار و فعالیت زوجین بالا رفته و به دنبال آن امکان دارد بیماری‌هایی مثل آرتروز و دیسک کمر نیز افزایش پیدا کند. در نتیجه والدین نمی‌توانند با وجود فعالیت زیاد بیرون از محیط کاری فرزندشان را مرتب در بغل بگیرند؛ از طرف دیگر انجام برخی فعالیت‌ها در صورت بغل گرفتن کودک ناممکن می‌شود بنابراین احتیاج است از وسیله‌ای برای حمل کودک استفاده کرد.از دیگر علل استفاده کالسکه می‌توان به خواب راحت کودک اشاره نمود. در حقیقت کودک از خوابیدن در آن لذت می‌برد و می‌تواند در موقع بیداری، بدون محدودیت به تماشای اطراف بپردازد. منظور از واژه عدم محدودیت، چرخش راحت در کالسکه است.

بهترین زمان استفاده از کالسکه از نظر علمی

سیستم ایمنی بدن نوزادان نسبت به دیگران بسیار کمتر بوده است. در حقیقت آنها توان مقابله با بیماری‌های گوناگون موقع برخورد با میکروب آن را ندارند؛ چون خیلی از ایمونوگلوبین‌های سیستم ایمنی اکتسابی در بدن نوزادان تشکیل نشده است.

بنابراین بهتر است بهترین زمان استفاده از کالسکه بدو تولد نباشد. به این علت که بیرون از محیط خانه میکروب‌های زیادی وجود دارد که بهتر است کودک همان اول با آنها مواجه نشود. بهتر است حداقل کودکان را تا یک ماه بعد از تولد، زیاد از خانه بیرون نبریم.نکته بعدی توان گرم کردن بدن خیلی کم نوزادان است. بزرگسالان از راه متابولیسم‌های بدنی خود، همین طور وجود چربی‌های زیر پوست خود را گرم می‌کنند و سریع با محیط هم دما نمی‌شوند؛ ولی در نوزادان چربی‌های زیر پوست خیلی محدود است و نمی‌توانند از راه متابولیسم خود را گرم کنند.

با در نظر گرفتن نکته فوق می‌توان پی برد محیط بیرون از خانه که ثبات دمایی ندارد برای نوزاد مکان مناسبی نیست و بهتر است بهترین زمان استفاده از کالسکه را حداقل در یک ماهگی نوزادان قرار دهیم و پیش از آن زیاد کودک را بیرون نبریم. البته چنانچه شرایط دمایی برای کودک رعایت شود و در محیطی با میکروب‌های زیاد قرار نگیرد استفاده از کالسکه در هنگام تولد نیز موردی ندارد.