

چه افرادی نباید بینی خود را عمل کنند؟

رینوپلاستی یا جراحی بینی ممکن است با هدف تغییر ظاهر بینی و زیبایی، بهبود در تنفس یا هر دو باشد؛ باید هدفتان را از این جراحی مشخص کنید. همان طور که می‌دانید قسمت بالایی ساختار بینی استخوانی و قسمت پایین غضروف است.

رینوپلاستی (جراحی بینی) می‌تواند استخوان، غضروف، پوست یا هر سه را تغییر دهد. قبل از عمل با جراح خود در مورد این که آیا رینوپلاستی برای شما مناسب است و نتیجه عمل و اثرش در ظاهر تان چگونه خواهد بود، حتما صحبت کنید.

حتی در خصوص سایر ویژگی‌های صورتتان مانند پوست روی بینی و آنچه که می‌خواهید تغییر دهید، صحبت کنید؛ چرا که ممکن است با دانستن میزان و نحوه تغییر خود پس از عمل راضی نباشید و در این شرایط پیشنهاد می‌شود از جراحی منصرف شوید.

جراحی بینی می‌تواند اندازه، شکل یا تناسبات بینی را تغییر دهد. ممکن است برای رفع مشکلات ناشی از یک آسیب حاصل از تصادف یا اتفاق ناگوار، اصلاح



نقص مادرزادی یا بهبود برخی از مشکلات تنفسی قصد انجام عمل جراحی را داشته باشید.باید بدانید مانند هر عمل جراحی دیگر، جراحی بینی با ریسک‌هایی مانند خونریزی، عفونت و واکنش بد به مواد بیهوشی همراه است.

سایر خطرات احتمالی مخصوص جراحی بینی عبارتند از مشکلات تنفس از طریق بینی، مشکلات بویایی، بی‌حسی دائمی در داخل و اطراف بینی، احتمال ظاهر نامموار یا قابل لمس بینی، درد، تغییر رنگ یا تورم و زخم که ممکن است بهبودش طول بکشد.دانستن هر یک از این ریسک‌ها ممکن است باعث شود از تصمیم به عمل جراحی خود، منصرف شوید.لازم به ذکر است به افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا توصیه می‌شود برای جراحی زیبایی بینی اقدام نکنند. جدای از این‌ها، این احتمال که بیماران مبتلا به اختلالات روانی نتوانند از عهده اعمال جراحی بر آیند باید در نظر گرفته شود. تجربه نشان داده است افرادی که به دنبال یک تغییر بسیار ویژه هستند و سخت گیرانه به زیبایی خود اهمیت می‌دهند، بهتر است به سراغ این عمل پر ریسک نروند و یا ملاحظاتی را حتما مد نظر قرار دهند.به عنوان مثال، از جراح خود بپرسند این عمل زیبایی چه میزان در چهره آن‌ها اثر دارد؟اگر به عنوان مثال می‌خواهند صورتشان تمام رخ تغییر کند، اما پس از عمل جراحی بینی این تغییر در نیم رخ صورتشان مشهود باشد، از پزشک دیگری راهنمایی بگیرند. شاید لازم باشد پزشک خود را تغییر دهند.

بهترین راه برای تهیه فست فودها در منزل چیست؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: فست فود مقدار کالری زیادی را از گروه نادرست به بدن می‌رساند که مملو از چربی‌های اشباع هستند.

محمدحسن ابوالحسنی متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: از لحاظ علمی غذا باید ۲ خصوصیت داشته باشد تا ما به آن غذای سالم بگوییم. از جمله این خصوصیت ها؛ کفایت تغذیه، تعادل و تنوع است. کفایت تغذیه علمی، یعنی انرژی مورد نیاز را به اندازه کافی به بدن ما برساند. برای مثال ماشین برای ۲۵۰۰ واحد انرژی در ۲۴ ساعت برای ادامه حرکتش، نیاز دارد و معمولا این واحد کیلو کالریست، که ما همان مقدار نیاز را به بدن برسانیم.

محمدحسن ابوالحسنی متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه اضافه کرد: تنوع و تعادل به زبان علمی یعنی اینکه اگر ما یک ماشین باشیم؛ این ماشین به یک مقدار معینی در ۲۴ ساعت، سوخت نیاز دارد. اما بر خلاف ماشین، سوخت بدن برای ادامه حرکت فقط یک نوع نیست. پنج گروه مختلف سوخت وجود دارد که ما باید به اندازه از این‌ها استفاده کنیم. مثلا به پمپ بنزین می‌رویم و مقدار این سوخت، باید بنزین معمولی، نفت، گاز، سوپر و گازوئیل باشد و در عالم واقع سوخت بدن ما شامل گروه نان و غلات، گروه پروتئین ها، گروه

میوه و سبزیجات، گروه شیر و لبنیات و گروه قندها و چربی‌ها می‌شود. در واقع افراد باید از همه این گروه‌ها به اندازه استفاده کنند. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی اشاره کرد: اگر شخصی



درمانی است و برای مخاطبان خاص در موارد خاص و زمان محدود، رژیم کنژنیک را به عنوان درمان تجویز می‌کنیم. رژیم کنژنیک برای همه مناسب نخواهد بود و همچنین این رژیم مورد

چند توصیه برای بهبود سلامت کودکان و نوجوانان

ایجاد عادت‌ها و رفتارهای سالم برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن در دوران کودکی و نوجوانی به مراتب آسان‌تر و موثرتر از تلاش برای تغییر رفتارهای ناسالم در سنین بالاتر و دوره بزرگسالی است.

به گزارش ایسنا به نقل از «سایت اطلاع رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده» (CDC)، وادار کردن فرزندانمان برای تمرین یک سبک زندگی سالم از سنین پایین، سلامتی آنها را برای مدت طولانی تا بزرگسالی تضمین می‌کند. نکته مهمتر اینکه، حفظ سلامت فرزند صرفا به معنای عاری بودن او از بیماری‌ها نیست بلکه مجموعه‌ای از فاکتورهای مربوط به سلامت جسمی، اجتماعی و روانی کودک را شامل می‌شود. در ادامه به چند توصیه برای بهبود وضعیت سلامت کودکان و نوجوانان می‌پردازیم:

کنترل وزن و کاهش خطر چاقی چاقی کودکان یک مشکل جدی است. براساس آمارهای اخیر در ایالات متحده بیش از ۱۲ درصد از کودکان دو تا پنج ساله چاق هستند. آموزش به کودکان در زمینه حفظ وزن سالم، مفید و ضروری است.

× بهبود گزینه‌های غذایی در مدرسه

کارشناسان این مرکز می‌گویند: درصد چاقی برای کودکان آمریکایی شش تا ۱۱ ساله بیش از ۲۰ درصد و برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله بیش از ۲۱ درصد است. کودکانی که چاقی و اضافه وزن دارند در بزرگسالی نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به چاقی هستند. از این مدرسه محیطی ایده آل و فرصت اولیه مناسبی برای یادگیری و تمرین تغذیه سالم در کودکان است.

بهبود فرصت‌های فعالیت بدنی در مدرسه

بنابر این گزارش، حدود یک چهارم نوجوان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی دارند. متخصصان توصیه می‌کنند که مدارس راه‌های متعددی را برای فعالیت بدنی به دانش آموزان ارائه دهند که به آنها در ایجاد عادت‌ا سالم برای یک عمر، کمک می‌کند.

پیشگیری از مصرف دخانیات در بین جوانان

تقریبا از هر ۱۰ بزرگسالی که در ایالات متحده سیگار می‌کشند، ۹ نفر قبل از ۱۸ سالگی سیگار را تجربه کردند. همچنین هر روزه، حدود ۱۶۰۰ جوان زیر ۱۸ سال نیز اولین سیگار خود را امتحان می‌کند و حدود ۲۴ نفر از هر ۱۰۰ دانش آموز دبیرستانی در این کشور مصرف فعلی برخی از محصولات دخانی را گزارش می‌دهند. کمک به کودکان و نوجوانان برای مدیریت بیماری‌های مزمن حدود دو نفر از هر پنج دانش آموز آمریکایی شش تا ۱۷ ساله دارای یک بیماری مزمن مانند آسم، دیابت یا صرع هستند. مدیریت بیماری‌های مزمن دانش آموزان می‌تواند برای پرسنل مدرسه یک چالش باشد. تلاش هماهنگ شامل اعضای خانواده، گروه‌های اجتماعی، آژانس‌های خدمات اجتماعی و ارائه‌دهندگان پزشکی، معلمان، پرستاران مدرسه و کارکنان، بسیار مهم است.

حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی

یادگیری اجتماعی و عاطفی می‌تواند به کودکان و نوجوانان

توصیه محققان سوئدی؛

رژیم غذایی پر چرب و قند بر کیفیت خواب تاثیر می گذارد



به مدت یک هفته به یک رژیم غذایی پرچرب / پرقند یا رژیم غذایی کم چرب / کم قند تقسیم شدند.

پس از هر رژیم غذایی، محققان الگوهای خواب شرکت کنندگان را با استفاده از روشی به نام پلی سومنوگرافی، یک تکنیک



کمک کند تا مهارت های لازم را برای شناخت و مدیریت احساسات، تعیین و دستیابی به اهداف مثبت، قدردانی از دیدگاه‌های دیگران، برقراری و حفظ روابط مثبت و تصمیم‌گیری مسوولانه توسعه دهند. جو اجتماعی و عاطفی مثبت در مدرسه، دانش آموزان را قادر می‌سازد تا این مهارت‌ها را در خوشان رشد بدهند.

تشویق کودکان و نوجوانان برای بهبود کیفیت خواب

خواب به طور فزاینده‌ای به عنوان یکی از فاکتورهای سلامتی شناخته می‌شود. کودکانی که خواب کافی ندارند بیشتر در معرض خطر چاقی، دیابت نوع دو، مشکلات توجه و رفتار، مشکلات سلامت روان و آسیب هستند. به توصیه متخصصان، کودکان شش تا ۱۲ ساله به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله نیز به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.

نظارت بر خواب، در یک محیط آزمایشگاهی ثبت کردند.

آنها مدت زمان خواب و همچنین مراحل و الگوهای مختلف خواب از جمله مواردی مانند الگوهای نوسانی امواج آهسته بررسی کردند. این مطالعه نشان داد که مدت زمان خواب بین دو رژیم غذایی تفاوت قابل توجهی ندارد. هنگام مقایسه دو رژیم غذایی مختلف، محققان دریافتند که ساختار خواب پس از یک هفته در هر رژیم غذایی مشابه باقی می‌ماند.

با این حال، هنگامی که آنها رژیم غذایی پرچرب و قند را با رژیم غذایی کم چربی و قند مقایسه کردند، متوجه شدند که رژیم اول با کیفیت پایین‌تری از ویژگی‌های خواب در طول خواب عمیق مرتبط است.

این ویژگی‌ها شامل توان دلتا، که معیاری برای سنجش امواج آهسته مغز است، نسبت امواج دلتا

به امواج بتا و دامنه امواج آهسته بود.

همه این تغییرات نشان می‌دهد که کیفیت خواب عمیق در

رژیم غذایی پرچرب / پرقند کاهش می‌یابد.

آشنایی با علائم پرکاری

تیروئید



یک فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: تیروئید غده ای است که سوخت و ساز بدن را با ترشح هورمون‌هایی کنترل می‌کند.

ساسان شرقی، فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم گفت: افزایش یا کاهش وزن همیشه نشانه‌های کم کاری یا پرکاری تیروئید نیست و بعضا به دلیل پرخوری یا کم خوری جوانان است.

وی افزود: تیروئید غده است که سوخت و ساز بدن را با ترشح هورمون‌هایی کنترل می‌کند. اگر این غده پر کار باشد سوخت و ساز بدن افزایش پیدا کرده و همین امر باعث فرسودگی بدن می‌شود.

او ادامه داد:به طور روز افزون ما با افرادی سرکار داریم که علائم خستگی بدن و بی‌حالی دارند که بعضا به تیروئید مربوط نیست.

شرقی گفت: اشتهای زیاد اما لاغری بدن (افراد غذای زیاد میل می‌کنند اما لاغر می‌شوند) یکی از علائم تیروئید پرکار است.

وی افزود: بیماری تیروئید قابل پیشگیری نیست. علائم زینتیکی، عوامل محیطی و...

منجر به ایجاد تیروئید پر کار می‌شوند.

شرقی گفت: کاهش وزن، افزایش اشتها، کاهش خواب، لرزش دست، تپش قلب، تنگی نفس از دیگر علائم تیروئید پر کار است.

مطالعات نشان می دهد:

بیماری قلبی با خطر ۱۷

برابری اختلالات اسکلتی

عضلانی مرتبط است



تحقیقات نشان می دهد که سلامت ضعیف قلب ممکن است افراد را در معرض خطر ابتلا به اختلالات اسکلتی عضلانی متعدد قرار دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، محققان ارتباط بین خطر قلبی عروقی و بروز مشکلات اسکلتی عضلانی را بررسی کردند.

آنها دریافتند کسانی که خطر قلبی عروقی بالاتری دارند، ۱۷ برابر بیشتر از افرادی که خطر ابتلاء در آنها کم است، در معرض چهار بیماری اسکلتی عضلانی یا بیشتر، مانند سندرم تونل کارپال و آرنج تنیس بازان قرار دارند.

مشکلات اسکلتی عضلانی با اختلالات ماهیچه، استخوان، مفاصل و بافت همبند مشخص می‌شود که بر حرکت تأثیر می‌گذارد. حدود ۷۱.۱ میلیارد نفر در سراسر جهان به

بیماری‌های اسکلتی عضلانی مبتلا هستند.

مطالعات همچنین نشان می‌دهد که مشکلاتی از جمله دیابت، چاقی و سندرم متابولیک خطر ابتلاء به بیماری‌های اسکلتی عضلانی را افزایش می‌دهد. تحقیقات همچنین نشان داده است که خطر بیماری قلبی عروقی با ایجاد مشکلات اسکلتی عضلانی مانند سندرم تونل کارپال (CTS) مرتبط است؛ این سندرم زمانی اتفاق می‌افتد که یک عصب اصلی در دست هنگام حرکت به سمت مع فشرده می‌شود.

به گفته محققان، درک بیشتر در مورد عوامل خطر زیربنایی مشکلات اسکلتی عضلانی می‌تواند به توسعه راهکارهای درمان و پیشگیری کمک کند.

محققان می‌گویند سلامت قلب و عروق به طور کلی نشان دهنده سلامت کلی است زیرا با التهاب، فعالیت بدنی، استرس و سایر بیماری‌ها مرتبط است. آنها می‌توانند به توسعه یکدیگر کمک کنند یا سرعت پخشیدن به ابتلاء یکدیگر را افزایش دهند.

اینکه چرا افزایش خطر قلبی عروقی ممکن است خطر اختلالات اسکلتی عضلانی را افزایش دهد، می‌تواند چند عاملی باشد. به عنوان مثال، افزایش بیماری‌های قلبی عروقی ارتباط مستقیمی با افزایش التهاب در بدن دارد که خود می‌تواند باعث آسیب با التهاب اسکلتی عضلانی شود. همچنین استرس فیزیکی طولانی مدت، شرایط کاری نامناسب و بی‌توجهی می‌تواند منجر به هر دو گروه از اختلالات شود.

همچنین شاید کسانی که این اختلالات اسکلتی عضلانی شایع را دارند نیز ممکن است

آمادگی جسمانی کمتر و رژیم غذایی ضعیف‌تری داشته باشند که ممکن است باعث

افزایش عوامل خطر قلبی شود. شاید به دلیل کم تحرکی بیشتر دچار مشکلات اسکلتی عضلانی

می‌شوند یا برعکس، چون دچار اختلالات اسکلتی عضلانی می‌شوند فعالیت بدنی کمتری

دارند.محققان خاطرنشان کردند که تحقیقات بیشتری برای تأیید یافته‌های آنها مورد نیاز است.