

چین و چروک‌های صورت درباره کدام

بیماری‌ها هشدار می‌دهند؟

ظاهر شدن چین و چروک‌ها بر روی صورت شما بر اثر افزایش سن، یک اتفاق طبیعی است؛ با این حال برخی از این چروک‌ها آنقدر به تدریج عمیق می‌شوند که نمی‌توان آنها را تنها به افزایش سن مرتبط کرد.

به گزارش ایسنا، این خطوط عمیق نشان از ابتلا به مشکلات جدی سلامت دارند و باید به آنها توجه ویژه شود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، چین و چروک‌های صورت درباره بروز شش وضعیت پزشکی هشدار می‌دهند:

بیماری قلبی: بر اساس یک مطالعه، چین و چروک‌های عمیق پیشانی، می‌تواند نشانه ابتلا به "آترواسکلروز"، سخت شدن سرخرگ‌ها و در نهایت ابتلا به بیماری قلبی باشد. چروک پیشانی و "آترواسکلروز" هر دو با استرس ارتباط نزدیک دارند. همچنین رگ‌های خونی در پیشانی نسبت به سایر قسمت‌های بدن ظریف‌تر هستند و خطر ایجاد پلاک در آنها بیشتر است.

۵ عادت بدی که باعث

بی‌خوابی می‌شود

بی‌خوابی شبانه برای افراد آزردهنده است و تلاش برای یافتن علت دقیق کمبود خواب شاید دشوار باشد اما گاهی عوامل ساده‌ای هستند که شما را بی‌خواب می‌کنند.

خواب به مثابه یک دوره استراحت کوتاه و تجدیدقوا برای بدن است تا بتواند خستگی‌های روز گذشته را از تن خارج کرده و انرژی لازم برای روز بعد را کسب کند. عادات متعددی می‌توانند بر خواب شما تأثیر منفی بگذارند؛ از جمله خیره شدن بیش از حد به صفحه نمایش موبایل و لپ‌تاپ پیش از خواب یا خوردن یک وعده غذایی سنگین قبل از خواب. پنج مورد از رایج‌ترین علل بدخوابی در ادامه ذکر شده است.

۱. چرت زدن

شاید تا به حال به این مورد فکر نکرده باشید که چرت زدن و خوابیدن در طول روز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود؛ بخصوص در مواردی که زمان این چرت‌ها طولانی‌تر بوده یا نزدیک به ساعت خواب شبانه باشد. چرت زدن در لحظه، احساس خوبي دارد و خستگی شما را رفع می‌کند، اما از طرف دیگر نظم طبیعی خواب را مختل می‌کند و بدن نمی‌تواند تشخیص دهد که چه زمانی برای خوابیدن مناسب است. این بدان معنا نیست که شما هرگز نباید چرت بزنید؛ سعی کنید مدت چرت‌های خود را کوتاه نگه دارید و بین ساعت ۱ بعد از ظهر تا ۳ بعد از ظهر بخوابید تا بین چرت ظهرگاهی و خواب شبانه، فاصله بیشتری وجود داشته‌باشد.

۲. ساعت خواب نامنظم

یکی از بدترین عادات خواب این است که زمان منحصی برای خواب خود تعیین نکنید و هر بار در ساعات مختلف به خواب بروید. خوابیدن و بیدار شدن در ساعات متفاوت، ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن را کاملاً مختل می‌کند. ریتم شبانه‌روزی طبیعی معمولاً از سیگنال‌هایی مانند نور برای تشخیص زمان مناسب بیدار شدن استفاده می‌کند. اما اگر خودتان را عادت بدهید که در تمام ساعات بخواپید، بدن دیگر متوجه نمی‌شود که چه زمانی وقت بیداری و چه زمانی وقت خواب است. سعی کنید یک زمان خواب ثابت داشته باشید و به آن پایبند باشید تا ریتم شبانه‌روزی بدن دچار اختلال نشود.

۳. نگاه کردن به نور آبی

پیرو موضوع اختلال در ریتم طبیعی شبانه‌روزی بدن، قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور آبی قبل از خواب می‌تولند به خواب رفتن را سخت‌تر کند. منظور از نور آبی، نوری است که از صفحه‌نمایش‌هایی مانند تلویزیون، تبلت، گوشی‌های هوشمند و... ساطع می‌شود. هر چه مغز نور آبی را بیشتر ببیند، سیگنال‌های بیشتری دریافت می‌کند که زمان بیداری و هوشیاری است و سعی می‌کند تمایل به خوابیدن را سرکوب کند. این امر به این دلیل اتفاق می‌افتد که نور آبی، ترشح ملاتونین (هورمون خواب) را مختل می‌کند.

سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب از چک کردن موبایل و نمایش فیلم خودداری کنید. در عوض، یک کتاب فیزیکی بخوانید تا هم از صفحات نمایش با نور آبی دور بمانید و هم به آرامش ذهنی بیشتری برسید.

سلامت



فشار خون بالا: مطالعات نشان داده زنانی که چهره جوان‌تری نسبت به هم سن و سالان خود دارند، فشار خون کمتری نیز دارند. این زنان سیستم عروقی سالمی دارند و همین از پوست آنها محافظت می‌کند. در عوض کسانی که چروک‌های عمیق‌تری را روی صورت خود تحمل می‌کنند، اغلب دچار مشکلات فشارخون هستند.

سبک زندگی ناسالم: خطوط صورت شما می‌تواند نشانه‌ای از سبک زندگی غلط باشد. تحقیقات نشان داده کسانی که از پوست صورت خود در برابر اشعه‌های مضر آفتاب محافظت نمی‌کنند و تغذیه ناسالمی دارند، از خطوط عمیق روی چهره خود رنج می‌برند.

استخوان‌های ضعیف: چین و چروک شما همچنین می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را پیش‌بینی کند. محققان پس از بررسی‌هایی در دهه‌های ۴۰ و ۵۰ میلادی، چین و چروک روی صورت و گردن و تراکم استخوان ۱۱۴ زن را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند عمیق و ضخیم شدن چین و چروک پوست به کاهش تراکم استخوان در میان شرکت کنندگان در مطالعه مربوط است.

سرطان پوست: چروک‌های عمیق روی گونه شما می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را گوشزد کند. قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید آنهم بدون محافظت، نه تنها این خطوط عمیق را ایجاد می‌کند، بلکه خطر ابتلا به سرطان پوست را بالا می‌برد.

استرس: چروک‌های پیشانی و خطوط بین ابروها می‌تواند نشانه ابتلا به استرس زیاد نیز باشد. استرس سطح کورتیزول را بالا می‌برد و می‌تواند خطر ابتلا به چاقی، فشارخون بالا و دیابت را نیز افزایش دهد.

با شروع فصل سرما وضعیت بیماری‌های تنفسی

فصلی چگونه خواهد بود؟



تزریق واکسن آنفلوآنزا و نوع ویروسی که در گردش است، بستگی دارد.

سویه‌های آنفلوآنزا

دکتر بینیکر می‌گوید که در چند سال گذشته تعداد کمی از گونه‌های آنفلوآنزا غالب بوده است.

یکی از آنها ویروس آنفلوآنزای ۲N۳H نام دارد، یک ویروس آنفلوآنزای معمولی A که سال‌ها در گردش بوده است. سپس در برخی مناطق سویه آنفلوآنزای ۱N۱H نیز در گردش بوده است.

دکتر بینیکر در این باره افزود: ما معمولاً آن گونه‌های آنفلوآنزای A را از ناهم‌رازا فوریه یا مارس در ایالات متحده زیرنظر داریم.

او می‌افزاید: ما همچنین یک سویه آنفلوآنزا به نام آنفلوآنزا B را می‌بینیم که معمولاً باعث ایجاد بیماری با شدت کمتری می‌شود و معمولاً در انتهای فصل این بیماری در بازه زمانی فوریه، مارس و آوریل ظاهر می‌شود.

۶ راهکار برای اینکه چاق نشویم

دنبال کردن انواع رژیم‌های غذایی با قوانین سخت اگرچه وزن را تا حدودی کاهش خواهد داد، اما رضایت شما از این میزان لاغری مطمئناً کوتاه مدت خواهد بود.

به گزارش ایسنا، شاید پیروی از رژیم‌های شدید و سخت در کوتاه مدت منجر به کاهش وزن بیشتر و سریع‌تری نسبت به رژیم‌های

اصولی شود اما باید توجه کرد که در ساختار بدن چه تغییراتی ایجاد می‌شود و آیا ممکن است این شیوه از کاهش وزن ما را دچار مشکلی کند؟

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بدن شما در بلندمدت نمی‌تواند رژیم‌های فشرده را تحمل کند؛ بنابراین برای دستیابی به وزن ایده‌آل و نگه داشتن آن در حد مطلوب، می‌توانید شش عادت غذایی متخصصان تغذیه را دنبال کنید:

تعداد طعم‌ها در رژیم غذایی: در یک وعده غذایی، فقط مواد مغذی مهم نیست بلکه طعم‌ها نیز اهمیت دارند. هنگامی که یک وعده غذایی شامل تمام طعم‌ها باشد، سیر کننده‌تر است و کمتر احتمال دارد ما در ساعات بعدی روز به سراغ کوکی یا چیپس و ... برویم. برای دستیابی به یک هارمونی از طعم‌ها از روشی سالم در آشپزخانه‌تان، گیاهان، ادویه‌جات، چاشنی‌ها و غذاهایی که سوخت و ساز را زیاد می‌کنند، استفاده کنید تا متعادل کردن طعم‌های وعده‌های غذایی‌تان آسان‌تر شود.

تعطیل کردن آشپزخانه بعد از وعده شام: تحقیقات تأیید می‌کنند که غذاخوردن در آخر شب مخصوصاً در افرادی که کمبود خواب دارند،

پیشگیری از بیماری‌های تنفسی فصلی

دکتر بینیکر در این باره می‌گوید: برخی مسائل ناشناخته از جمله زمان‌بندی، گونه‌های خاص ویروس و سویه جدیدی از کووید۱۹ که ممکن است ظاهر شود، وجود دارد. به همین

دلیل پیشگیری در این زمینه بسیار مهم است. خبر خوب این است که واکسن‌هایی برای این سه بیماری فصلی وجود دارد. از جمله واکسن‌های به روزشده کرونا و واکسن‌های جدید برای پیشگیری از ویروس سینسیشیال تنفسی در افراد ۶۰ ساله و بالاتر، نوزادان و زنان باردار.

دکتر بینیکر می‌گوید: از نظر استراتژی‌های پیشگیری از این ویروس‌ها زمان خوبی است.

همچنین اصول اولیه نیز در این زمینه بسیار مهم هستند، از جمله: بهداشت خوب دست‌ها، ماندن در خانه اگر مریض هستید، استفاده از ماسک در صورت خروج از منزل و داشتن علائم بیماری.

به گفته این متخصص، در صورت داشتن علائم بیماری‌های تنفسی بهتر است به یک پزشک مراجعه کنید و تست دهید. با دانستن اینکه فرد یا چه مشکلی دست و پنجه نرم می‌کند، می‌توان گام‌های موثری در جهت درمان آن برداشت.

بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، تقریباً همه کودکان قبل از دو سالگی به ویروس سینسیشیال تنفسی یا RSV مبتلا می‌شوند. همچنین بیشتر بزرگسالان به نوع خفیف این بیماری دچار می‌شوند.

ویروس سینسیشیال تنفسی برای افرادی که مسن هستند، به بیماری مزمن فرد یا ربوی مبتلا هستند یا سیستم ایمنی اسعیفی دارند، می‌تواند خطرناک باشد. هرچند پیامد این ویروس می‌تواند به طور ویژه برای نوزادان و کودکان دشوار باشد.



می‌تواند منجر به لاغری شود. متخصصان تغذیه بر نوشیدن نیم لیتر آب با هر وعده غذایی تأکید می‌کنند. این مقدار آب به علت اثر افزایش حجمی که بر معده شما می‌گذارد، به شما امکان می‌دهد که احساس سیری بیشتری کنید. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش مصرف آب قبل یا همراه وعده‌های غذایی می‌تولند به حفظ وزن یا جلوگیری از افزایش وزن کمک کند.

فعالیت بدنی کافی: هنگامی که می‌دانید قرار است برای مدتی طولانی پشت میز بنشینید، ساعت گوشی خود را روی زنگ می‌گذارید تا در هر ساعت، ۱۰ دقیقه از پشت میز بلند شوید و تحرک داشته‌باشید. ۱۰ دقیقه پله نوردی، پیاده روی، حرکات کششی، ایستادن، انجام کراچ یا انجام ترکیبی از چیزهای بسیار، نه تنها کمک می‌کند که کالری بسوزانید بلکه از نظر ذهنی نیز به شما نیرو می‌دهد.



مصرف می‌کنیم. انواع دیگر مواد خوراکی تخمیرشده وجود دارند که مانند ماست به بهبود فرآیند هضم، بهبود سلامت روده و تقویت سیستم ایمنی بدن تان کمک می‌کنند.

۵. انواع توت

کرنبری (توت خرسی)، بلوبری، تمشک و سایر میوه‌های خانواده توت برای درمان عفونت ادراری و مشکلات مثانه مفید هستند. طبق یک تحقیق از یک پایگاه داده داروهای طبیعی، نوشیدن آب کرنبری به طور مرتب با جلوگیری از چسبیدن باکتری اشریشیا به دیواره‌های مثانه می‌تواند از عفونت ادراری در زنان باردار و سالخورده جلوگیری کند. علاوه بر این، آب بلوبری حاوی آنتی‌اکسیدان‌های دارویی مشابه و همان ترکیبات تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی موجود در کرنبری است، بنابراین به مهار باکتری‌هایی که به دستگاه ادراری می‌چسبند و سبب ایجاد عفونت می‌شوند، کمک می‌کند.

محققان توصیه می‌کنند:

دریافت واکسن کووید در

بارداری به محافظت از نوزاد

کمک می‌کند



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد وقتی زنان باردار واکسن کووید را دریافت می‌کنند، به محافظت از نوزادانشان در برابر ویروس کمک می‌کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده می‌گویند: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که واکسیناسیون مادر در دوران بارداری می‌تواند به جلوگیری از بستری شدن نوزاد در بیمارستان به خاطر کووید ۱۹ کمک کند».

طبق این مطالعه، آنتی‌بادی‌ها پس از واکسیناسیون کووید از جفت عبور کرده و در خون بند ناف یافت شدند.

نوزادان تا ۶ ماهگی نمی‌توانند واکسن کووید را دریافت کنند.

محققان نوشتند: «این یافته با حداقل یک مطالعه دیگر همخوانی دارد که نشان دهنده افزایش محافظت در میان نوزادان در طول ۹۰ روز اول زندگی است»

این مطالعه خاطر نشان کرد که از زمستان ۲۰۲۲، نوزادان در میان گروه‌های سنی با بالاترین میزان بستری شدن در بیمارستان به دلیل عفونت کووید بوده‌اند.محققان به مطالعات متعددی اشاره کرده‌اند که نشان می‌دهد این واکسن‌ها همچنین می‌توانند به کاهش خطر بیماری شدید برای مادر هم کمک کنند.با این حال، زنان باردار مبتلا به کووید ممکن است با افزایش خطر عوارض از جمله مرده زایی روبرو شوند، اگرچه خطر کلی کم است.

ترفند جلوگیری از سیاه شدن

بادمجان



گاهی ممکن است بادمجان قبل و بعد از سرخ کردن یا پس از برش سیاه شود، دلایل اصلی سیاه شدن بادمجان‌ها چیست و چه راه حل‌هایی برای سیاه نشدن آنها دارد؟

بادمجان یا بادجان یکی از پرمصرف‌ترین صیفی‌جات است که با آن غذاهای خوشمزه و متنوعی مانند کشتک و بادمجان، میرزا قاسمی، حلیم بادمجان و خورش بادمجان تهیه می‌شود. بادمجان دارای ویتامین‌های مختلف و منبع سرشاری از فیبر و مواد مغذی است.

اگر شما هم از علاقمندان این ماده غذایی مفید هستید، این بخش را بخوانید تا با راه‌های جلوگیری از سیاه شدن بادمجان آشنا شوید.

دلیل سیاه شدن بادمجان پس از برش بادمجان تازه بریده شده، هنگامی که در معرض هوا قرار می‌گیرد، به سرعت اکسید شده و سیاه می‌شود. بادمجان سیاه شده پس از سرخ شدن نیز رنگ تیره‌ای دلخته و ظاهر غذا را خراب می‌کند.

بادمجان بسته به عوامل مختلف رنگ‌های متفاوتی پیدا می‌کند، عوامل مثل:

pH آب مورد استفاده

نوع چاقو

نوع ظروف آشپزی

میزان قرار گرفتن در معرض اکسیژن

راه حل سیاه شدن بادمجان بعد و قبل سرخ شدن مثل همیشه برای هر مشکلی در آشپزی راه حلی وجود دارد.

برای جلوگیری از سیاه شدن بادمجان راه‌های زیر را امتحان کنید.

آب و نمک

بادمجان را پوست بکنید و برش بزنید و بشوید و خیلی سریع درون محلول آب و نمک بریزید.

آب و شیر

برای جلوگیری از سیاه شدن بادمجان، قبل از برش بادمجان، یک کاسه آب را آماده کنید و درون آن یک قاشق غذاخوری شیر بریزید. بادمجان‌ها را پوست بکنید و برش بزنید و درون این محلول قرار دهید تا سیاه نشوند.

آب و لیمو یا سرکه

برای متوقف کردن اکسیداسیون و یا کاهش سیاه شدن بادمجان، یک کاسه آب را آماده کنید و درون آن آب یک تکه لیمو بریزید.

سپس بادمجان‌ها را پوست بکنید و برش بزنید و درون آب محلول قرار دهید تا سیاه نشوند.

آب جوش

برای جلوگیری از سیاه شدن بادمجان در یک قابلمه آب را جوش می‌آورید و بادمجان‌ها را یکی یکی پوست کنده و سریع در آبجوش بریزید و سریع آبکش کنید تا بادمجان سیاه نشود.

نکته

به گزارش وب گاه نمناک، بادمجان‌ها را با شعله ملایم سرخ کنید و هرگز با شعله بالا سرخ نکنید زیرا سبب سوختن و سیاه شدن بادمجان می‌شود.