

صبحانه مفصل برای پیشگیری از افسردگی

در بیماران قلبی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که زمان و آنچه که می خورید ممکن است در حفظ سلامت روان نقش داشته باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان چینی دریافتند افرادی که بیماری قلبی دارند، در صورت خوردن صبحانه پر کالری و مفصل، احتمال بیشتری دارد که از افسردگی پیشگیری کنند. تیمی به سرپرستی «هونگ کوان شو» از دانشگاه پزشکی هاربین خاطر نشان کرد: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماران مبتلا به بیماری قلبی در مقایسه با جمعیت عمومی بیشتر در معرض ابتلاء به افسردگی هستند و نشان داده شده است که عوامل رژیم غذایی نقش مهمی در بروز و ابتلاء به افسردگی دارند».

به گفته محققان، زمان دریافت کالری می‌تواند ریتم شبانه روزی و متابولیسم را تنظیم کند و اختلال در ریتم شبانه روزی ممکن است یکی از عوامل افسردگی باشد.

زانو؛ پیچیده‌ترین و

آسیب‌پذیر ترین مفصل بدن



چه شما یک ورزشکار باشید و چه فردی که سبک زندگی فعالی دارد، آگاهی از انواع آسیب‌های زانو، علائم آن‌ها و درمان‌های مناسب بسیار مهم است. یک درد جزئی اگر به‌درستی درمان نشود، می‌تواند به یک مشکل بزرگ تبدیل شود. شناسایی علائم آسیب زانو به شما این امکان را می‌دهد که اقدامات مناسب را انجام دهید و انتخاب‌های درستی داشته باشید.

«زانو» بزرگ ترین مفصل بدن انسان است و ران را به ساق یا پیوند می‌دهد، طرح ساختمانی زانو تا حدی ناپایدار است و با این وجود زانو باید کل وزن بدن را هنگام ایستادن تحمل کند و هنگام راه رفتن یا دویدن حتی وزن بیشتری به آن تحمیل می‌شود؛ بنابراین مشکلات زانو از جمله بیماری‌های بسیار شایع در همه سنین است.

حرکت زانو و راه رفتن به یک سازوکار حرکتی وابسته است، که «سازوکار راست‌کننده زانو» نامیده می‌شود. این سازوکار که در جلوی زانو قرار دارد، شامل استخوان کشکک، زردپی کشکک، زردپی چهارسر و ماهیچه‌های چهارسر ران است.

زانو یکی از پیچیده ترین و پرکاربردترین مفاصل بدن است، با اینکه شایع ترین دلایل زانو درد افزایش سن است، اما آسیب‌های ورزشی به مرور زمان باعث ایجاد مشکلاتی در افراد می‌شود.

دلیل این که زانو در معرض آسیب‌های مختلفی قرار دارد فشار مکرر روی زانو است، همچنین به این خاطر که در انجام حرکات ورزشی بیشتر امکان بروز مشکلاتی مثل چرخش ناگهانی زانو و همچنین ایجاد ضربه ناگهانی وجود دارد احتمال بروز آسیب نیز به طبع بیشتر خواهد بود.

در ادامه این گزارش دکتر «مهدی فاتحی» فیزیوتراپ ورزشی در پاسخ به سوالات خبرنگار ایسا مبنی بر انواع آسیب‌های زانو، چگونگی رخ دادن آنها و راهکارهای درمان و پیشگیری این آسیب‌ها می‌گوید.

آسیب‌های زانو چند دسته است؟

ناحیه زانو معمولاً با آسیب‌های راجی از جمله پارگی رباط صلیبی قدامی، پارگی یا کشیدگی ACL، که یکی از شایع‌ترین آسیب‌ها در ورزش‌های پر فشار است و به دلیل حرکات ناگهانی یا تغییرات جهت سریع مثل تغییر جهت در فوتبال یا بسکتبال ایجاد می‌شود، آسیب به منیسک که منجر به پارگی منیسک‌ها می‌شود و باعث ایجاد درد و محدودیت حرکت می‌شود که به دلیل فشار زیاد یا چرخش ناگهانی زانو ایجاد شود، آسیب به رباط‌ها مثل رباط collateral یا داخلی و خارجی که معمولاً این آسیب‌ها در اثر ضربه‌های مستقیم به زانو رخ می‌دهد، مواجه است.

عوامل ایجاد آسیب به زانو چیست؟

آسیب به مفصل زانو می‌توانند به دلایل مختلفی اتفاق بیفتند که برخی از آنها به دلیل فشار زیاد و استفاده نادرست از زانو (استفاده زیاد از زانو بدون استراحت یا انجام حرکات نادرست می‌تواند فشار زیادی به مفصل وارد کند و باعث آسیب شود)، ضربه‌های مستقیم به زانو (مانند ضربه در ورزش‌های رزمی یا تصادفات)، عدم تعادل عضلانی (ضعف عضلات اطراف زانو، به ویژه عضلات چهارسر ران یا همسترینگ)، عدم انعطاف پذیری (عدم کشش مناسب عضلات و تاندون‌ها می‌تواند باعث تغییرات و فشار اضافی روی مفصل زانو شود) و سابقه آسیب قبلی (آسیب‌های قدیمی که به طور کامل بهبود نیافته‌اند و ممکن است باعث آسیبهای بعدی شوند) رخ می‌دهد.

چه ورزش‌هایی بیشتر درگیر آسیب به زانو هستند؟

برخی از ورزش‌ها به دلیل حرکات پر فشار و نیاز به تغییرات سریع در مفصل همانند فوتبال به دلیل دویدن‌های سریع، تغییرات ناگهانی برخورد‌ها، و ضربات شدید، بسکتبال به دلیل پرش‌ها و فرودهای ناگهانی، تغییر جهت‌های سریع و برخورد‌های فیزیکی و ژیمناستیک به دلیل حرکات پیچیده و فرودهای شدید زانو را در معرض آسیب قرار می‌دهند.

سلامت



بیماران قلبی در حال حاضر در معرض خطر افسردگی قرار دارند، بنابراین مطالعه جدید به بررسی ارتباط احتمالی بین وعده‌های غذایی روزانه و سلامت

روان بیمار پرداخته است.

این تیم داده‌های سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۸ را از تقریباً ۳۲۰۰۰ آمریکایی که در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده ثبت نام کرده بودند، بررسی کردند. تقریباً ۳۵۰۰ شرکت‌کننده (با میانگین سنی ۶۶ سال) به بیماری قلبی مبتلا بودند و ۵۵۴ نفر از این افراد نیز مبتلا به افسردگی بودند. شرکت‌کنندگان در نظرسنجی همچنین گزارش دادند که در طول یک روز معمولی چه چیزی و چه زمانی خورده‌اند. داده‌ها نشان داد افرادی که بیشترین کالری را در صبحانه دریافت کردند (به طور متوسط ۷۹۱ کالری) در مقایسه با افرادی که کم‌ترین صبحانه را می‌خوردند (میانگین ۸۸ کالری) ۳۰ درصد کمتر در معرض افسردگی بودند. و زمانی که افراد حتی ۵ درصد از کالری روزانه خود را از شام یا ناهار به صبحانه تغییر دادند، این امر با کاهش ۵ درصدی خطر افسردگی مرتبط بود. نتیجه نهایی: زمان غذا خوردن به اندازه آنچه می‌خورید مهم است. زمان مصرف انرژی در رژیم غذایی باید با نوسانات ساعت بدن هماهنگ باشد تا خطر افسردگی کاهش یابد.

دانه‌های جادویی برای سلامت و نشاط



می‌تواند به کاهش جوش و آکنه نیز کمک کند.

خاصیت خنک‌کنندگی و رفع عطش

در فصول گرم سال، تخم شربتی به عنوان یک نوشیدنی خنک‌کننده طبیعی بسیار مفید است. این دانه‌ها به سرعت آب را جذب کرده و یک ترکیب ژله‌ای ایجاد می‌کنند که به حفظ رطوبت بدن و رفع عطش کمک می‌کند. به همین دلیل، نوشیدنی‌های حاوی تخم شربتی در تابستان بسیار پرطرفدار هستند.

درمان بیماری‌های تنفسی با تخم شربتی

تخم شربتی برای درمان بیماری‌های تنفسی مفید است. مخلوط آن با زنجبیل و عسل در درمان آسم، سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و برونشیت موثر است.

پایین بودن سطح منیزیم بدن، باعث سردرد و خستگی می‌شود. منیزم موجود در تخم شربتی به کاهش کورتیزول (هورمون استرس) کمک می‌کند. باز هم برای استفاده از این ماده مغذی دلیل می‌خواهید؟

تخم شربتی همچنین حاوی تربیتوفان و آمینو اسید است که باعث افزایش تولید سروتونین در بدن می‌شود. سروتونین به بدن کمک می‌کند با اضطراب مبارزه کند و الگوی منظم تر داشته باشد.

خواص تخم شربتی برای درمان دردهای معده و گوارش

تخم شربتی برای درمان ناراحتی‌های گوارشی مانند درد معده، نفخ، یبوست، سوءهاضمه و بی نظمی کارکرد روده‌ها استفاده می‌شود. در کشور چین، از تخم شربتی برای درمان عفونت، درد معده، گزیدگی مار و حشرات و پایین آوردن دمای بدن استفاده می‌شود.

تخم شربتی، فیبر غذایی فوق‌العاده ای دارد و به همین دلیل برای گوارش و درمان بافت‌های گوارشی عالی است.

خواص تخم شربتی برای آرامش اعصاب

برای تقویت اعصاب روزانه ۱ یا ۲ بار تخم شربتی را در عرق بادرنجبویه مخلوط کنید و آن را با عسل شیرین کنید و بنوشید. تخم شربتی خلق و خوی فرد را خوب می‌کند، خستگی مفرط ذهنی، تنش‌های عصبی، افسردگی، میگرن و مایلوخولیا را برطرف می‌کند.

خواص تخم شربتی برای دهان و دندان

خواص ضد میکروبی و ضد باکتریایی تخم شربتی می‌تواند

کال پروتئکتین انجام می‌شود.

درمان و پیشگیری از سرماخوردگی و سرفه در کودکان

ایمانزاده خاطر نشان کرد: بیماری‌های ویروسی تنفسی در فصل سرما شایع هستند. بهترین روش پیشگیری، استفاده از ماسک، پرهیز از تماس با افراد بیمار و رعایت بهداشت است. درمان شامل استفاده از سرم‌های شست‌وشوی بینی و حلق است.

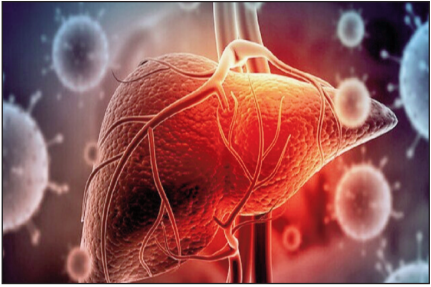
به گفته این متخصص کودکان و فوق تخصص گوارش در صورت اضافه شدن عفونت باکتریایی، مصرف آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند آزیترومايسين ضروری است.

حساسیت به لاکتوز و جایگزین‌های شیر گاو

وی در پایان گفت: عدم تحمل لاکتوز ناشی از کمبود آنزیم لاکتاز است، در حالی که آلرژی به شیر به دلیل واکنش به هیدرولیز شده تخم‌پوست می‌شود. پروتئین شیر گاو رخ می‌دهد. در صورت عدم تحمل لاکتوز، می‌توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد. در موارد آلرژی شدید، شیرهای هیدرولیز شده یا آمینواسیدی مانند نئوکیت و آلفامینو توصیه می‌شود. استفاده از شیر سویا تنها برای مدت کوتاه مجاز است، زیرا ممکن است کودکان به آن نیز حساسیت نشان دهند.

درمان کبد چرب با مصرف

خودسرانه دارو مختل می‌شود



سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو گفت: مصرف خودسرانه دارو، می‌تواند روند درمان کبد چرب را مختل و در برخی موارد فرصت درمان موثر را از بین ببرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، نازیلا یوسفی اظهار داشت: بیماری کبد چرب در اثر ذخیره بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود که علت اصلی آن سبک زندگی نامناسب، رژیم غذایی پرچرب و کمبود فعالیت بدنی است. درمان اصلی این بیماری اصلاح سبک زندگی از طریق کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی است. وی افزود: متأسفانه تبلیغات برخی فرآورده‌ها در فضای مجازی این تصور نادرست را ایجاد کرده که مصرف دارو بدون تغییر سبک زندگی می‌تواند بیماری را درمان کند. این در حالی است که این باور غلط، بیماران را از مسیر درمان اصلی منحرف کرده و ممکن است فرصت کنترل بیماری را از دست بدهند.

یوسفی تأکید کرد: کبد چرب یکی از بیماری‌هایی است که در حال حاضر داروی تأییدشده‌ای برای آن در دسترس نیست. برخی داروهای موجود تنها در شرایط خاص و تحت نظر پزشک تجویز می‌شوند. به‌عنوان مثال، داروهای افزایش‌دهنده اثر انسولین مانند متفورمین، اثبات علمی کافی برای درمان کبد چرب ندارند. همچنین، داروی پیوگلیتازون با وجود تأثیر احتمالی، در برخی افراد ممکن است ضرر بیشتری نسبت به فایده داشته باشد.

وی به بیماران توصیه کرد که نباید با مصرف خودسرانه دارو، فرصت درمان صحیح را از دست بدهند. برای کنترل کبد چرب، مراجعه به پزشک و رعایت اصول تغذیه‌ای و سبک زندگی سالم ضروری است.

از هر ۷ نفر یک نفر به میگرد دچار

می‌شود

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران گفت: از هر ۷ نفر یک نفر به میگرد دچار می‌شود و گردن درد هم یکی از شایع‌ترین دردها است.

محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با اشاره به تعریفی از انواع درد گفت: درد یک احساس ناخوشایندی است که فرد قبلاً تجربه کرده و یک علت پاتولوژی در بدن دارد.

وی افزود: یکی از شایع‌ترین دردها که در افراد دیده می‌شود و آنان را به کلینیک می‌کشاند، دردهای ستون فقرات و دردهای کمر است این نوع دردها در جامعه به دلیل تغییر سبک زندگی ایجاد می‌شوند.

دلشاد با بیان اینکه کمردرد، دومین علت شایع مراجعه یک‌فرد در دوران زندگی خود به مراکز درمانی است، گفت: ۷۵ درصد افراد در طول زندگی کمردرد را تجربه می‌کنند همچنین گردن درد یکی دیگر از شایع‌ترین دردها است که امروزه به علت استفاده زیاد از گوشی‌های موبایل و زندگی کارمندی شیوع آن را شاهد هستیم.

وی ادامه داد: آرتروز نیز یکی از دردهایی است که سن ابتلا به آن حدود دو دهه جلوتر آمده است که در دهه‌های ۴ و ۵ زندگی در مفاصل به خصوص در زانو شاهد بروز آن هستیم.

دلشاد همچنین به سردرد اشاره کرد و افزود: سردردهای مقاوم به درمان یکی از شایع‌ترین دردها است مانند میگرن که از هر ۷ نفر یک نفر به میگرن دچار می‌شود، همچنین اگر انواع سردردها به درمان‌های طبی پاسخ ندهند توسط یکسری از بلاک‌های عصبی خاص به درمان‌های بیماران کمک می‌شود.

این فلوشیپ درد گفت: دردهای ناشی از زونا یکی از دردهای دیگر است که با ضایعه پوستی تجربه می‌شود؛ فرد در سن کم آبله مرغان را تجربه کرده است و در سنین بالاتر وپروس پنهان شده، آشکار می‌شود و زونا می‌شود که شدت درد آن بسیار سخت و بالا بوده که شخص مبتلا آن را تجربه می‌کند.

وی اضافه کرد: زونا یک بیماری عصبی و پوستی است؛ دردهای زونا در یک طرف بدن ایجاد می‌شوند که معمولاً در قفسه سینه، شکم و پهلو آشکار خواهند شد.

دلشاد همچنین در ادامه اظهار کرد: دردهایی که ناشی از سرطان هستند نیز یکی از دردهای شایع‌اند که در مواردی حتی به درمان‌های دارویی و مسکن‌ها با دوز بالا هم پاسخ نمی‌دهند که در اینصورت با استفاده از بلاک کردن شبکه عصبی ناحیه مورد نظر، درد کنترل می‌شود.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران تصریح کرد: برای شناسایی درد، باید محل درد بیمار را مالک تشخیص قرار دهیم تا روند درمان را به درستی درنظر بگیریم؛ هنوز پارامتری در تشخیص درد نداریم، اما بررسی‌های مختلفی برای آن در نظر گرفته می‌شود.

وی با تأکید براینکه آگاهی و تجربه یک پزشک می‌تواند در تشخیص درد موثر باشد درباره رشته درد عنوان کرد: در ایران مسیر رسیدن به فوق تخصصی درد در رشته کاری بیهوشی است، اما در برخی از کشورهای پیشرفته از سایر رشته‌ها می‌توان وارد رشته درد شد.

دلشاد با بیان روش‌های درمان درد اضافه کرد: بیمارانی که از درمان‌های دارویی، فیزیوتراپی و آب درمانی سود نمی‌برند و گزینه جراحی نیستند به فوق تخصص درد ارجاع داده می‌شوند که با روش‌های کم‌تهاجمی و یا حتی غیرتهاجمی به آنان کمک شود.

منبع: انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران