

چکار کنیم تا کمتر عرق سوز شویم؟



یک متخصص طب ایرانی عرق سوز شدن را مشکلی شایع در تابستان دانست که با رعایت برخی نکات می‌توان کمتر به آن دچار شد. اعظم معیاری متخصص طب ایرانی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، درباره عرق سوز شدن اظهار کرد: عرق سوز شدن مشکلی شایع در تابستان است به این صورت که در نواحی از بدن که بیشتر تعریق می‌کنند مانند کتاله‌ها ران و زیر بغل، غدد عرقی به دلیل تعریق زیاد مسدود شده و موضع‌های مورد نظر به التهاب، سوزش و خارش دچار می‌شوند که بسیار آزار دهنده است. چه افرادی بیشتر در معرض عرق سوز شدن قرار دارند؟ او بیان کرد: عرق سوز شدن در مبتلایان به اضافه وزن و چاقی بیشتر دیده می‌شود. همچنین از نظر طب سنتی این مشکل، لشخاصی را که مزاج (طبع) گرم و تر یا سرد و تر دارند، بیشتر درگیر می‌کند البته در افراد لاغر هم ممکن است عرق سوز شدن اتفاق بیفتد. این متخصص طب ایرانی افزود: افراد برای جلوگیری از عرق سوز شدن در تابستان بهتر است لباس‌های نخی و گشاد بپوشند، انجام پیاده‌روی و ورزش را به ساعات اولیه یا انتهایی روز موکول کنند و تا آنجا که ممکن است در محیط‌های بسیار گرم قرار نگیرند.

موثرترین روش‌های درمانی برای عرق سوز شدن معیاری تأکید کرد: اگر ناحیه‌ای از بدن مانند کتاله‌ها ران یا زیر بغل عرق سوز شد، بهترین راه برای رفع این مشکل این است که موضع مورد نظر را در معرض جریان هوای محیط یا بادبنکه قرار دهند. استفاده از کولر به ویژه کولرهای گازی در طب سنتی پیشنهاد نمی‌شود؛ زیرا این کولرها از خروج عرق بدن از طریق منافذ ریز پوست جلوگیری می‌کنند، تعریق صورت نمی‌گیرد و مواد زائد و سموم در بدن تجمع پیدا می‌کنند. همچنین افراد باید ناحیه عرق سوز شده را با صابون‌های بدون رنگ و بو بشویند سپس با حوله‌ای نرم خشک و آن ناحیه را با کرم‌های بدون رنگ و بو مرطوب کنند؛ البته لشنخاص نباید حوله را روی پوست بکشند؛ زیرا کشیده شدن حوله روی پوست، التهاب آن موضع را تشدید می‌کند.

او تصریح کرد: اگر ناحیه‌ای از بدن به شدت عرق سوز شده باشد، افراد برای تسکین درد، می‌توانند آن موضع را با آب یا گلاب سرد شستشو دهند یا روی آن قسمت یخ بگذارند و برای استحمام از آب نسبتاً ولرم استفاده کنند. همچنین ریختن آب جوشانده یا خیسانده سماق روی ناحیه عرق سوز شده مفید است.

این متخصص طب ایرلی گفت، در مواردی که ناحیه‌ای از بدن بسیار شدید عرق سوز شده است، افراد باید برای تسکین آن موضع از مخلوط وازلین و کرم زینک اکسید به نسبت هشت به یک استفاده کنند. همچنین باید آب کافی بنوشند و از میوه‌ها و سبزی‌ها به مقدار لازم استفاده کنند، اظهار کرد: پودر بچه هم علاوه بر رفع عرق سوز شدن، از بروز این مشکل پیشگیری می‌کند. افراد همچنین می‌توانند برای جلوگیری از عرق سوز شدن، پوست را با روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل که خاصیت ضد باکتری دارد، ماساژ دهند.

او یادآوری کرد: زل آلونه‌ورا یا کرم‌های حاوی این گیاه هم در درمان عرق سوز شدن موثر هستند، مصرف روغن گاو هم علاوه بر تسکین ناحیه عرق سوز شده، از بروز این مشکل جلوگیری می‌کند. اگر هیچ یک از موارد ذکر شده در دسترس نبود، می‌توان برای تسکین موضع عرق سوز شده از ماست یا خیار استفاده کرد. افراد دچار اضافه وزن و چاقی هم باید برای اینکه کمتر به عرق سوز شدن دچار شوند، وزن خود را کاهش دهند.

از کنار این دردها به راحتی نگذرید

مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد دردهای کمر و شکستن خود به خودی قلنج‌ها از دردهایی هستند که در سنین بالا باعث به دردرس افتادن ما می‌شودبه گزارش خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران، متخصصان هشدار داده‌اند که ۶۸ درصد کودکان سنین ۱۰ تا ۱۶ سال از کمردرد رنج می‌برند و کشیدگی عضلات اطراف ستون مهره شایع‌ترین علت این دردها محسوب می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند اگر کودک یا نوجوان شما دچار کمردرد شده است باید او را وادار به ورزش‌های سبک و نرم کنید و برای او از تشک‌های طبی و راحت هنگام خواب تهیه کنید. استخوان در سنین پایین در خانواده‌ها وجود دارد نباید از کنار این دردها به راحتی بگذرید و با تغییر شیوه زندگی خود اختلافات مربوطه را برطرف کنید. نتایج مطالعات نشان می‌دهند، اگر والدین به استخوان‌های کودکانشان رسیدگی نکنند و فرزندانشان تحرک کافی را نداشته باشند آسیب دیدگی و تغییر شکل ساختاری استخوان‌ها و عضلات باعث به وجود آمدن مشکلات زیادی در کودکانان می‌شود.

سلامت

دمنوش های شگفت انگیزی که خستگی تان را رفع می کنند



خستگی اثرگذار باشد. او با اشاره به بروز عارضه خستگی در افراد کم خون گفت: این افراد می‌توانند با معجون شیره انگور و آب هویج، حس خستگی را از بدنشان دور کنند؛ به این صورت که دو قاشق شیره انگور را در یک لیوان آب هویج مخلوط و سپس میل کنند.

همچنین ترکیب دمنوش گل همیشه بهار، گزنه و پونه را با کمی عسل مخلوط و سپس میل کنند. البته افرادی که فشار خون دارند گیاه پونه را مصرف نکنند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی در پایان گفت: اگر علت خستگی کار فیزیکی باشد افراد می‌توانند علاوه براستحمام و ماساژ از دمنوش آویشن، برگ تیول، چای بابونه، چای سبز و سیاه، شربت آلبیوم عسل با کمی گلاب استفاده کنند.

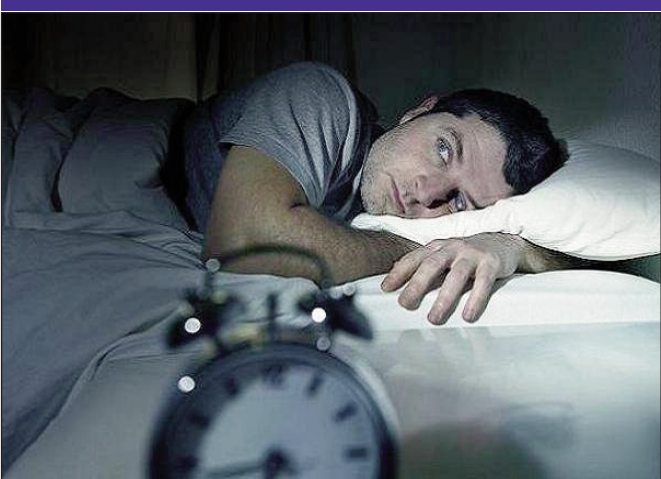
۱۳ توصیه مهم برای محافظت از چشم در برابر خطر ها

لوله کشی قابل انتقال است، بنابراین هرگز لنزهای خود را با آب شیر تمیز نکنید. خطر ماندن جلوی صفحه نمایش برای مدت طولانی استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند می‌تواند چشم‌ها را خسته کند و خستگی چشم خود می‌تواند مشکلات بدتری را به دنبال داشته باشد. میکروب‌ها شما تلفن هوشمندتان را همه جا با خودتان می‌برید از جمله فروشگاه، سالن بدنسازی و حتی سرویس بهداشتی! ممکن است به راحتی فراموش کنید که میکروب‌هایی که در این مکان‌ها وجود دارند به تلفن هوشمند شما منتقل می‌شوند. یک مطالعه نشان داد که تلفن‌های هوشمند پر از باکتری هستند. این باکتری‌ها قادر به شیوع بیماری هستند. اشتریشیا کلی باکتری اشتریشیا کلی باعث اسهال، مسمومیت غذایی و سایر مشکلات معده می‌شود. تلفن خود را با خود به دستشویی نبرید. وسوسه انگیز، اما بسیار خطرناک است. هر بار که از دستشویی استفاده می‌کنید حتما دستان خود را با آب و صابون بشوید. استروپتوکوک این باکتری در کودکان باعث گلودرد استروپتوکوکی می‌شود، اما همچنین می‌تواند باعث برخی بیماری‌های خطرناک دیگر نیز بشود.

ویروس آتفولانزا می‌تواند تا ۲۴ ساعت در تلفن هوشمند شما زندگی کند. برای جلوگیری از ابتلا به آتفولانزا، تلفن خود را تمیز نگه دارید. استافیلوکوکوس این باکتری هم می‌تواند در تلفن‌های هوشمند زندگی کند. گونه‌های خاصی از این باکتری خطرناک‌تر از بقیه هستند. عفونت‌های پوستی از جمله موارد شایع ناشی از این باکتری هستند، اما نوع خطرناک این باکتری می‌تواند منجر به سینه بغل و عفونت‌های خونی شود.

خارج کردن لنزهای تماسی هنگام خواب این مجله درباره خطر استفاده از لنزهای تماسی هنگام خواب حتی برای کوتاه مدت هشدار داده است. نورت توضیح می‌دهد که باقی ماندن لنزها در چشم هنگام خواب از رسیدن اکسیژن به قرنیه جلوگیری می‌کند و ممکن است منجر به تکثیر میکروب‌هایی شود که در محیط تاریک و مرطوب رشد می‌کنند. اگر بدون برداشتن لنزهای تماسی خود به طور مداوم بخواهید، خطر ابتلا به زخم قرنیه ۱۰ تا ۱۵ برابر می‌شود. پرهیز از تمیز کردن لنزهای تماسی با آب شیر "شو گرم بیه" میکروب نادر و مضر برای بینایی از طریق آب

دiazپام و خواب آرام؛ یک باور غلط و خطرناک



در سالمندان می‌تواند مستقیماً منجر به شکستگی لگن و عوارض جسمی بسیار جدی شود. وی در پایان یادآور شد: بی‌خوابی در واقع یک علامت از یک مشکل است و نه یک بیماری مستقل. نباید با سرکوب کردن بی‌خوابی از طریق داروهای آرام‌بخش به جای بررسی علت اصلی مشکل اقدام کرد. سلامت خواب نباید با ریسک وابستگی، آسیب‌های مغزی و جسمی معامله شود و مصرف Diazepam باید همیشه تحت نظارت دقیق پزشک و در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام گیرد.

ترش و برگ زیتون و استفاده کرده و حس آرامش را به بدنشان هدیه دهند. همچنین اگر افرادی در حالت ضعف و خستگی از افت فشار خون رنج می‌برند، می‌توانند دمنوش بادرنجبویه و زعفران یا گاوزبان و گلاب را ترکیب و مصرف کنند. او ادامه داد: افرادی که به واسطه مشکلات کلیوی احساس خستگی در بدنشان دارند، می‌توانند با مصرف دمنوش ناخنک، عناب، خارخاسک، از فواید این گیاهان بهره ببرند. حاج محمد خانی بیان کرد: مصرف یک قاشق غذاخوری از ترکیب مساوای گیاهان قدومه شیرازی، بالنگ، تخم ریحان و تخم شربتی به رفع ضعف قوای جسمانی کمک می‌کند همچنین یک فنجان عرق بیدمشک و یا نسترن به همراه بادرنجبویه بسته به شرایط مزاج افراد می‌تواند در رفع

یک پژوهشگر طب سنتی گفت: خستگی به حالت ضعف موقت یا دائم، توان روحی و جسمی را برای انجام امور روزانه از افراد می‌گیرد.

داود حاج محمد خانی، محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: امروزه بیماری‌هایی مانند افسردگی و خواب‌آلودگی را جزو اثرات خستگی می‌دانند. اما نکته مهم این است که دلایلی، همچون خستگی ناشی از کار فیزیکی یا یک علت عصبی گذرا را نباید به عنوان بیماری به حساب آورد.

او افزود: از دلایل خستگی از نظر جسمی را می‌توان، غلبه خلط بلغم یا خلط دم (خون) دانست؛ که در تقسیم بندی امروزی شامل بیماری‌هایی مانند چربی خون، غلظت خون، فشار خون، پرخوری و کم‌خونی نام برد. این محقق و پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: عدم ورزش و تحرک کافی، تغذیه نامناسب و نداشتن استراحت کافی از دیگر دلایل احساس خستگی است که برای رفع آن می‌توان با پرهیز از غذاهای مولد خون مثل مصرف گوشت زیاد، مصرف غذاهای سرد -چرب و شیرین به صورت همزمان و انجام منظم حمام و اهدای خون استفاده کرد.

حاج محمد خانی افزود: غذاها یا گیاهانی برای ایجاد و نشاط بدن در هر اقلیمی طرفداران خاص خود را دارد و علاوه بر آنکه نشاط آور و انرژی بخش برای بدن است، سبب رفع خستگی افراد می‌شود.

به گفته او دمنوش تیول، چای ترش، میوه نسترن، به لیمو، گل گاوزبان، سنبل الطیب، لیمو عمانی شربت گلاب و زعفران، نعناء، شربت بهار نارنج که برای رفع خستگی موثر است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی تصریح کرد: افرادی که فشار خون بالایی دارید می‌توانند با تهیه دمنوش سماق، چای



ایمنی چشم نشانه سلامت فرد است و چشم پزشکان اولین کسانی هستند که با بررسی وضعیت عروق خونی شبکیه، متوجه بیماری‌های جدی در فرد می‌شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، نشریه ریدر دیجست با انتشار گزارشی در نسخه استرالیایی خود نکاتی را در مورد حفظ سلامت چشم و محافظت از آن در برابر خطرات منتشر کرد.

این مجله در گزارشی اعلام کرد که ایمنی چشم به طور کلی نشانه سلامت فرد است و بیشتر اوقات، چشم پزشکان اولین کسانی هستند که با بررسی وضعیت عروق خونی شبکیه، بیماری‌های جدی از جمله تومورهای مغزی، فشار خون و دیابت را تشخیص می‌دهند.

چشمان خود را مرتباً چک کنید

این مجله تأکید کرده است که لازم است در سن بالای ۶۰

سالگی، سالی یک بار یا هر دو سال یکبار معاینه پزشکی روی چشم انجام شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ توسط انجمن چشم پزشکی کانادا نشان داد که از هر سه سالمند دو نفر از یک بیماری چشم مانند تیرگی عدسی چشم یا آب مروارید یا تباهی لکه زرد (دژنراسیون ماکولا) رنج می‌برند.

بر اساس یافته‌های این نشریه، آب سیاه یا گلکوم که علت اصلی نابینایی دائمی است، دزد خاموش بینایی نامیده می‌شود.

کرستین نورث پزشک متخصص چشم دلیل این ناگذاری را چنین توضیح می‌دهد که در مراحل اولیه علائم آشکاری برای این بیماری وجود ندارد و تنها راه تشخیص آن قبل از بروز آسیب قابل توجه، معاینات منظم چشم است.

معاینه چشم باید نزد پزشک انجام شود تست بینایی در یک فروشگاه عینک با معاینات پزشکی که توسط یک چشم پزشک انجام می‌شود، متفاوت است. دستگاه‌های موجود در فروشگاه‌ها تصویر کاملی از سلامتی چشمان از جمله ضعف عضله‌های چشم، انحراف این عضلات یا سایر اختلالات را ارائه نمی‌دهند.

اگر در طی معاینه چشم چند مرتبه عضلات پلک خود را

معاینه چشم باید نزد پزشک انجام شود تست بینایی در یک فروشگاه عینک با معاینات پزشکی که توسط یک چشم پزشک انجام می‌شود، متفاوت است. دستگاه‌های موجود در فروشگاه‌ها تصویر کاملی از سلامتی چشمان از جمله ضعف عضله‌های چشم، انحراف این عضلات یا سایر اختلالات را ارائه نمی‌دهند.

اگر در طی معاینه چشم چند مرتبه عضلات پلک خود را معاینه چشم باید نزد پزشک انجام شود تست بینایی در یک فروشگاه عینک با معاینات پزشکی که توسط یک چشم پزشک انجام می‌شود، متفاوت است. دستگاه‌های موجود در فروشگاه‌ها تصویر کاملی از سلامتی چشمان از جمله ضعف عضله‌های چشم، انحراف این عضلات یا سایر اختلالات را ارائه نمی‌دهند.

اگر در طی معاینه چشم چند مرتبه عضلات پلک خود را معاینه چشم باید نزد پزشک انجام شود تست بینایی در یک فروشگاه عینک با معاینات پزشکی که توسط یک چشم پزشک انجام می‌شود، متفاوت است.

اگر در طی معاینه چشم چند مرتبه عضلات پلک خود را معاینه چشم باید نزد پزشک انجام شود تست بینایی در یک فروشگاه عینک با معاینات پزشکی که توسط یک چشم پزشک انجام می‌شود، متفاوت است. دستگاه‌های موجود در فروشگاه‌ها تصویر کاملی از سلامتی چشمان از جمله ضعف عضله‌های چشم، انحراف این عضلات یا سایر اختلالات را ارائه نمی‌دهند.

اگر در طی معاینه چشم چند مرتبه عضلات پلک خود را معاینه چشم باید نزد پزشک انجام شود تست بینایی در یک فروشگاه عینک با معاینات پزشکی که توسط یک چشم پزشک انجام می‌شود، متفاوت است.

دوشنبه ۲۹ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۱۴ / سال سی و دوم
نور خورستان ۷

هشدار متخصص گوارش نسبت به عوارض پنهان گرم‌آزدگی



یک متخصص گوارش، نسبت به خطرات کم‌آبی بدن، گرم‌آزدگی و اثرات مستقیم آن بر سیستم گوارش هشدار داد. به گزارش خبرنگاری مهر، مهدی عالم ربی، متخصص گوارش و فلوشیپ کولرکتال، نسبت به خطرات کم‌آبی بدن و اثرات مستقیم آن بر سیستم گوارش هشدار داد و گفت: گرم‌آزدگی تنها به معنای افزایش دمای بدن نیست، بلکه می‌تواند منجر به اختلالات شدید در عملکرد کلیه، قلب و به‌ویژه تشدید بیماری‌های زمینه‌ای گوارشی شود.

عالم ربی در تشریح مفهوم گرم‌آزدگی اشاره کرد که این وضعیت در اثر مواجهه طولانی با گرما و رطوبت بالا رخ می‌دهد و زمانی که بدن نتواند از طریق تعریق دمای خود را تنظیم کند، وارد طیفی از مشکلات از ضعف عضلانی تا وضعیت‌های اورژانسی می‌شود.

وی با تأکید بر تأثیر مستقیم گرما بر سیستم گوارش، اظهار داشت: کم‌آبی بدن باعث ایجاد و تشدید بیوسنت می‌شود، به‌خصوص در افرادی که سابقه مشکلات گوارشی دارند. بیوسنت دفع سخت نیز به نوبه خود خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر هموروئید، شقاق و زخم‌های گوارشی را افزایش می‌دهد.

گروه‌های در معرض خطر و علائم هشدار این متخصص در مورد علائم اولیه گرم‌آزدگی، مواردی چون عرق‌ریزی شدید (با قطع تعریق)، سرگیجه، تهوع، تپش قلب و تغییر رنگ ادرار به تیره اشاره کرد. وی گروه‌هایی چون سالمندان، کودکان، افراد دارای بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابتی‌ها و مصرف‌کنندگان برخی داروهای فشارخون و اعصاب را در معرض خطر شدیدتر قرار داد.

توصیه‌های پیشگیرانه و مدیریت مایعات ربی برای مقابله با اثرات گرما، ۵ اقدام کلیدی اعم از نوشیدن منظم آب (حتی پیش از احساس تشنگی)، کاهش تردد در ساعات اوج گرما (۱۱ تا ۱۷)، استفاده از لباس‌های نخی و روشن، مصرف غذاهای سبک و پرفیبر و پرهیز از غذاهای چرب و تنظیم زمان فعالیت‌ها و استراحت‌های مکرر را پیشنهاد کرد.

وی هشدار داد: نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه، نوشابه‌ها و آب‌میوه‌ها جایگزین آب معدنی نیستند و در صورت تعریق شدید یا اسهال، استفاده از محلول‌های الکترولیت (مانند ORS) توصیه می‌شود، اما بیماران قلبی و کلیوی باید این مورد را با نظر پزشک تنظیم کنند.

جوانه بروکلی:

گنجینه‌ای طبیعی برای داشتن استخوان‌های قوی تر



نتایج یک مطالعه تازه نشان داد که عصاره جوانه بروکلی حاوی موادی است که به تقویت بافت استخوان کمک می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه‌ای که در مجله علمی "غذا و عملکرد" منتشر شد، نشان داد که عصاره جوانه بروکلی حاوی موادی است که به تقویت بافت استخوان کمک می‌کند.

در طول مطالعه، محققان با سلول‌های بنیادی انسان که قادر به تبدیل به استئوبلاست‌ها - سلول‌های مسئول تشکیل بافت استخوانی جدید - هستند، کار کردند. آنها دریافتند که پس از مراقبت از این سلول‌ها با عصاره جوانه بروکلی، سلول‌ها تشکیل پایه معدنی استخوان‌های آینده را تشدید کردند.

قوی‌ترین اثر با غلظت‌های بالای عصاره مشاهده شد، جایی که فعالیت یک شاخص کلیدی تشکیل استخوان بیش از سه برابر افزایش یافت و فعالیت ژن‌های مرتبط با رشد و معدنی شدن استخوان نیز افزایش یافت.

یکی دیگر از یافته‌های مهم اثر عصاره، افزایش محافظت آنتی‌اکسیدانی در سلول‌ها بود. دانشمندان خاطرنشان می‌کنند که استرس اکسیداتیو می‌تواند زوال بافت استخوان را تسریع کند و به ایجاد پوکی استخوان کمک کند. بنابراین کاهش آن ممکن است به طور غیرمستقیم از سلامت استخوان‌ها حمایت کند.

محققان این مزایا را به محتوای بالای گلکوزینولات‌ها، ترکیبات طبیعی فراوان در جوانه‌های بروکلی، جوان، نسبت دادند. این گیاهان جوان حاوی مقادیر قابل توجهی بالاتر از بروکلی بالغ هستند.

یک مطالعه چینی که در مجله علمی Nutrients منتشر شد نیز نشان داد که ترکیب ترکیبات مشتق شده از کلم بروکلی با اسید آمینه لوسین ممکن است به کاهش سرعت از دست دادن عضلات مرتبط با سن کمک کند. این ترکیب آتروفی عضلانی، التهاب و مکانیسم‌های مرتبط با تجزیه بافت عضلانی را کاهش می‌دهد.