

درد ناحیه ران هنگام راه رفتن نشانه

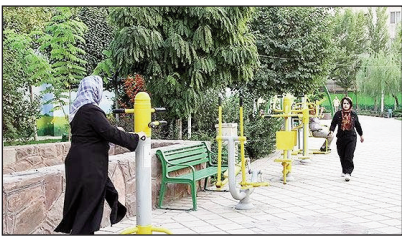
چیست

یک متخصص ارتوپدی گفت: درد در ناحیه ران پا، به ویژه هنگام راه رفتن یا بالا و پایین رفتن، می‌تواند نشانه‌ای از خستگی عضلانی یا مشکلات جدی‌تر باشد. به گزارش مهر، علی ترکمان، در برنامه «اینجا طبیب» رادیو سلامت، درباره علل احتمالی این درد و راهکارهای تشخیص و درمان آن، افزود: این نوع دردها غالباً به علت خستگی عضله ایجاد می‌شوند، اما برای تشخیص دقیق‌تر، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

وی با بیان اینکه گاهی منشأ درد می‌تواند از استخوان باشد، گفت: اگر احساس کنیم درد عمیق‌تر است و احتمال منشأ استخوانی وجود دارد، لازم است

توصیه‌هایی به زنان بالای ۵۰

سال برای حفظ تناسب و تعادل



اگر قبل از ۵۰ سالگی از نظر جسمی فعال بوده‌اید، عالی است اما اگر به طور منظم ورزش نمی‌کردید، برای شروع خیلی دیر نیست. به گزارش ایسنا، فعالیت بدنی ممکن است به کاهش برخی از علائم پائینگی مانند گرگرفتگی، درد مفاصل و مشکلات خواب کمک کند. ورزش همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. به علاوه، به کنترل وزن کمک می‌کند و چربی شکم را آب می‌کند. اثرات ورزش آنقدر قوی است که بر هر سیستم فیزیولوژیکی بدن تأثیر می‌گذارد و آن را بهبود می‌بخشد.

حفظ تناسب اندام با افزایش سن

بسیاری از مشکلات پیری با سبک زندگی غیرفعال مرتبط هستند و در حالی که سن تقویمی شما ممکن است ۵۵ سال باشد، سن بیولوژیکی شما می‌تواند ۳۵ سال باشد - اگر یک برنامه ورزشی منظم را دنبال کنید. قبل از شروع با پزشک خود مشورت کنید، به خصوص اگر هر یک از عوامل خطر بیماری قلبی (سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت یا سابقه خانوادگی) را دارید. سپس، فعالیت را آغاز کنید. یک برنامه ورزشی کامل باید شامل موارد زیر باشد:

ورزش هوازی

تمرینات قدرتی

تمرینات کششی

ورزش را بخشی از برنامه روزانه خود قرار دهید به گزارش «وب مد دی»، هر ذره از حرکت مهم است.

اگر برای ورزش منظم خیلی سرتان شلوغ است به دنبال راه‌های دیگری برای تحرک باشید. تحقیقات نشان می‌دهد تمام آن قدم‌های اضافی که در طول روز برمی‌دارید، فواید زیادی برای سلامتی شما دارند.

در ادامه به چند ایده در این زمینه می‌پردازیم:

- به‌جای استفاده از آسانسور از پله‌ها بالا بروید. در خانه نیز برای حرف زدن با اعضای خانواده به‌جای فریاد زدن از پایین پله‌ها، خودتان بالا بروید و صحبت کنید.

- به‌جای ارسال ایمیل، از جای خود بلند شوید و با همکارانتان حضوری صحبت کنید. اگر جلسه‌ای با یک یا دو نفر دارید؟ آن را به بیرون ببرید و به‌صورت پیاپی‌روی برگرز کنید.

- هر زمان که می‌توانید، سریع پیاپی‌روی کنید. همیشه کفش‌های راحت بپوشید یا آنها را با خود بیاورید تا پاهایتان وسیله اصلی حمل و نقل شما باشند.یک ورزش، بازی یا فعالیتی که دوست دارید پیدا کنید. اگر کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید، به ورزش متعهد خواهید ماند.

آنتی‌بیوتیک درمان

سرماخوردگی نیست



سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات اقتصادی سازمان غذا و دارو نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در فصل سرما هشدار دلبه گزارش ایسنا، دکتر آرتینا‌نبی‌زاده اظهار کرد: بیشتر بیماری‌های تنفسی در پاییز و زمستان مانند سرماخوردگی و آنفولانزا منشأ ویروسی دارند و مصرف آنتی‌بیوتیک برای درمان آن‌ها هیچ جایگاهی ندارد. این بیماری‌ها معمولاً پس از طی یک دوره مشخص، بدون نیاز به داروی آنتی‌بیوتیک بهبود می‌یابند. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، وی افزود: مصرف بدون نسخه آنتی‌بیوتیک می‌تواند موجب بروز عوارضی مانند اسهال، تهوع، واکنش‌های آلرژیک و در برخی موارد آسیب به کبد و کلیه شود. نبی‌زاده تصریح کرد: باور عمومی مبنی بر اینکه آنتی‌بیوتیک روند بهبودی را تسریع می‌کند، اشتباه است و این تصور به دلیل هم‌زمانی بهبود طبیعی بیماری با مصرف دارو ایجاد می‌شود.

سلامت



رادیوگرافی انجام شود تا وضعیت استخوان بررسی شود.

ترکمان ادامه داد: گاهی اوقات دردهای تیرکشنده‌ای که در ران احساس می‌شوند، ممکن است از مفصل ران یا حتی از ستون فقرات و ناحیه لگن منشأ بگیرند. بنابراین بررسی کامل این نواحی برای یافتن علت اصلی درد ضروری است. وی همچنین گفت: در مواردی که درد تازه و شدید است، مانند موردی که کمتر از یک هفته از شروع آن گذشته، باید با دقت بیشتری بررسی شود. ممکن است نیاز به عکس‌برداری یا بررسی عملکرد عضلات و مفاصل باشد تا بتوان درمان مناسب را انتخاب کرد.

این متخصص ارتوپدی اظهار کرد: درد ران ممکن است از خود عضله باشد، اما گاهی هم از مفصل ران یا ستون فقرات به ران انتشار پیدا کند. بنابراین تشخیص دقیق منشأ درد اهمیت زیادی دارد و نباید صرفاً به محل احساس درد بسنده کرد.

از تنظیم فشار خون تا کاهش وزن؛

با خواص میوه پائیزی «به» آشنا شوید

و به این ترتیب فشار وارده بر سیستم قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. این مسأله می‌تواند احتمال بروز تصلب شرایین را کاهش دهد و به این ترتیب ریسک ابتلا به بیماری کرونری قلب و بروز حمله‌های قلبی و سکت‌های مغزی کاهش پیدا می‌کند.



۷- کنترل واکنش‌های آلرژیک

میوه به از گذشته برای کنترل واکنش‌های آلرژیک مورد استفاده قرار گرفته. از این میوه به‌صورت زل یا مرهم موضعی روی پوست می‌توان برای کمک به رفع درماتیت آتوپیک و مشکلات پوستی مشابه استفاده کرد. ویتامین C فراوان موجود در این میوه هم به کنترل التهاب و بهبود سلامت و ظاهر پوست کمک می‌کند.

۸- افزایش ایمنی بدن

همانطور که پیشتر ذکر شد، میوه به حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است، اما دیگر ویتامین‌های موجود در آن مثل ویتامین‌های C هم به روش‌های مختلفی، سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. مثلاً ویتامین C دستگاه ایمنی بدن را به گونه‌ای تحریک می‌کند که میزان گلوبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد. گلوبول‌های سفید خون در خط مقدم مبارزه با عوامل

بیماری زا ویروس‌ها و باکتری هستند.

۹- بهبود گردش خون و سلامت موها

میوه به از مواد معدنی فراوانی مثل آهن، مس و زینک برخوردار است. این سه ماده‌ی معدنی برای تولید گلوبول‌های قرمز خون ضروری هستند. وقتی میزان تولید گلوبول‌های قرمز خون بالا باشد، گردش خون در بدن افزایش پیدا می‌کند و اکسیژن بیشتری

به سراسر بدن می‌رسد.

این مسأله باعث افزایش جریان خون به سمت پوست و کف سر می‌شود و به این ترتیب به حفظ سلامت فولیکول‌های مو و رشد موها کمک می‌شود.



منبع عالی ویتامین C

آیا می‌دانستید پیاز حاوی مقدار زیادی ویتامین C است؟ ویتامین C برای عملکرد صحیح بدن شما ضروری است. این ویتامین یک ضد التهاب است و برای مقابله با التهاب در بدن، سیستم ایمنی بدن شما را بهبود می‌بخشد و غضروف‌ساز است.

بهبود سلامت استخوان‌ها

مطالعات ثابت کرده است که پیاز، تراکم استخوانی را در برخی افراد بهبود می‌بخشد. در نتیجه، مصرف پیاز ممکن است به تقویت استخوان‌ها و کاهش خطر شکستگی برای افراد بالای ۵۰ سال کمک کند.

خواص آنتی‌باکتریال

خواص ضد باکتری «آلیسین» موجود در پیاز به روده بزرگ کمک می‌کند تا با باکتری‌های مضر مبارزه کند. آلیسین ترکیبی است که بوی قوی منحصر به فرد پیاز را تشکیل می‌دهد. می‌توانید آلیسین را به عنوان سلاحی برای محافظت از بدن خود در برابر سموم و بیماری‌ها در نظر بگیرید.

لوازم آرایش؛ دوست پوست یا دشمن سلامتی؟

استفاده از لوازم آرایش، اگرچه در بسیاری از موارد برای زیبایی و اعتماد به نفس به کار می‌رود، می‌تواند مضراتی برای پوست، سلامت عمومی و حتی محیط زیست داشته باشد.

گروه اپرنا زندگی- لوازم آرایش از دیرباز به‌عنوان ابزاری برای افزایش زیبایی و اعتماد به نفس مورد استفاده قرار گرفته‌اند و در فرهنگ‌های مختلف جایگاه ویژه‌ای دارند. این محصولات به افراد کمک می‌کنند تا ظاهر خود را بهبود بخشند و گاهی اوقات هویت و سبک شخصی خود را ابراز کنند. با این حال، پشت این دنیای رنگارنگ و جذاب، چالش‌ها و مضراتی نهفته است که می‌توانند بر سلامت پوست، بدن، روان و حتی محیط زیست تأثیرات منفی بگذارند. آگاهی از این مضرات و انتخاب‌های آگاهانه در استفاده از لوازم آرایش می‌تواند به کاهش این اثرات کمک کند.

در این مطلب، به بررسی جامع مضرات لوازم آرایش در ابعاد مختلف پرداخته‌ایم و راهکارهایی برای کاهش این اثرات ارائه می‌دهیم تا مصرف‌کنندگان بتوانند با آگاهی بیشتری از این محصولات استفاده کنند. مضرات برای پوست

پوست به‌عنوان بزرگ‌ترین لندام بدن، بسیار حساس است و لوازم آرایش می‌توانند تأثیرات منفی متعددی روی آن داشته باشند:

واکنش‌های آلرژیک و تحریک پوستی: بسیاری از لوازم آرایش حاوی موادی مثل پارابن‌ها، سولفات‌ها، عطرهای مصنوعی و رنگ‌های شیمیایی هستند. این مواد می‌توانند باعث درماتیت تماسی(تحریک پوستی)، قرمزی، خارش یا حتی اگزما شوند. افرادی با پوست حساس بیشتر در معرض خطر هستند. آکنه و جوش: محصولات سنگین مانند کرم‌پودر، کانسیلر یا فونداسیون‌های چرب می‌توانند منافذ پوست را مسدود کنند و منجر به آکنه کومدونیک(جوش‌های سر سیاه و سر سفید) شوند. این مشکل به‌ویژه در افرادی که پوست چرب دارند یا آرایش را برای مدت طولانی پاک نمی‌کنند، شایع است.

پیری زودرس پوست: برخی محصولات آرایشی، به‌خصوص آن‌هایی که حاوی الکل یا مواد خشک‌کننده هستند (مثل ریمل‌های ضدآب یا رژلب‌های مات)، می‌توانند رطوبت طبیعی پوست را از بین ببرند. این امر باعث کاهش خاصیت ارتجاعی پوست و ایجاد چین‌وچروک زودهنگام می‌شود.

تغییر فلور طبیعی پوست: استفاده مداوم از محصولات آرایشی می‌تواند تعادل میکروبیوم پوست (باکتری‌های مفید روی پوست) را به هم بزند، که منجر به مشکلات پوستی مانند التهاب مزمن می‌شود.

حساسیت به نور: برخی مواد شیمیایی در لوازم آرایش، مانند ریتینول یا اسیدهای خاص، می‌توانند پوست را به نور خورشید حساس‌تر کنند و در صورت عدم استفاده از ضدآفتاب، خطر سوختگی یا لک‌های پوستی را افزایش دهند.

مضرات برای چشم‌ها و لب‌ها

لوازم آرایشی که برای نواحی حساس مانند چشم‌ها و لب‌ها استفاده می‌شوند، می‌توانند خطرات خاصی داشته باشند:

عفونت‌های چشمی: ریمل، خط چشم و سایه چشم ممکن است حاوی باکتری‌هایی شوند، به‌ویژه اگر تاریخ مصرفشان گذشته باشد یا با دیگران به اشتراک گذاشته شوند. این می‌تواند باعث بیماری‌هایی مثل التهاب پلک یا حتی التهاب قرنیه شود. ریزش مژه‌ها: استفاده مداوم از ریمل‌های سنگین یا چسب مژه مصنوعی می‌تواند فولیکول‌های مژه را ضعیف کرده و باعث ریزش یا نازک شدن مژه‌ها شود.

خشکی و ترک لب‌ها: برخی رژلب‌ها، به‌ویژه انواع مات، حاوی مواد هستند که رطوبت لب‌ها را کاهش داده و باعث ترک‌خوردگی یا پوسته‌پوسته شدن می‌شوند. همچنین، سرب موجود در برخی رژلب‌ها (هرچند در مقادیر کم) می‌تواند در طولانی‌مدت برای سلامتی مضر باشد.

لوازم آرایش می‌توانند از طریق جذب پوستی یا تماس با مخاط (مانند چشم و لب) وارد بدن شده و تأثیرات منفی بر سلامت عمومی داشته باشند:

مواد شیمیایی سمی: برخی محصولات آرایشی حاوی موادی مانند سرب، فتالات‌ها، فرمالدهید، تولوئن و PFAS(مواد پرفلئوئوروالکیل) هستند. این مواد می‌توانند:

به سیستم هورمونی آسیب برسانند (فتالات‌ها به‌عنوان اختلال‌گرهای غدد درون‌ریز شناخته می‌شوند).

خطر مشکلات عصبی را افزایش دهند (سرب در طولانی‌مدت می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بزند).

در موارد نادر، با افزایش خطر ابتلا به سرطان مرتبط باشند (فرمالدهید یک ماده سرطان‌زا است).

جذب پوستی: پوست به‌عنوان یک سد نفوذپذیر عمل می‌کند و مواد شیمیایی موجود در لوازم آرایش می‌توانند به جریان خون وارد شوند. این موضوع به‌ویژه در محصولاتی که روی نواحی نازک پوست (مثل اطراف چشم) استفاده می‌شوند، نگران‌کننده است.

خطر در دوران بارداری: برخی مواد شیمیایی مانند رتینوئیدها یا فتالات‌ها می‌توانند برای جنین مضر باشند و خطر نقایص مادرزادی را افزایش دهند.

تأثیرات روانی و اجتماعی استفاده از لوازم آرایش، اگرچه می‌تواند اعتماد به نفس را افزایش دهد، گاهی اثرات منفی روانی و اجتماعی دارد:

وابستگی روانی: برخی افراد به استفاده از آرایش وابسته می‌شوند و بدون آن احساس عدم جذابیت یا ناامنی می‌کنند.

این می‌تواند به کاهش عزت نفس طبیعی منجر شود.

فشارهای اجتماعی و استانداردهای زیبایی غیرواقعی: تبلیغات گسترده صنعت آرایش و تأثیر شبکه‌های اجتماعی باعث شده بسیاری از افراد، به‌ویژه زنان جوان، احساس کنند باید همیشه ظاهری بی‌نقص داشته باشند. این فشار می‌تواند به اضطراب، افسردگی یا حتی اختلالات تصویر بدنی منجر شود.

تأثیرات زیست‌محیطی صنعت لوازم آرایش یکی از عوامل مهم در آلودگی محیط زیست است:

میکروپلاستیک‌ها: بسیاری از محصولات آرایشی، مانند اسکراب‌ها، برق لب یا محصولات برق‌کننده، حاوی میکروپلاستیک هستند.

این ذرات ریز به آب‌های زیرزمینی و اقیانوس‌ها راه پیدا می‌کنند و به حیات وحش و اکوسیستم‌های دریایی آسیب می‌رسانند.

بسته‌بندی‌های غیرقابل بازیافت: ظروف پلاستیکی، شیشه‌ای یا فلزی لوازم آرایش اغلب غیرقابل بازیافت بوده و به انباشت زباله کمک می‌کنند.

آلودگی شیمیایی: مواد شیمیایی موجود در لوازم آرایش هنگام شستشو وارد فاضلاب می‌شوند و می‌توانند منابع آب را آلوده کنند.

مصرف منابع طبیعی: تولید لوازم آرایش نیاز به منابع طبیعی مانند آب، نفت (برای پلاستیک) و مواد معدنی دارد که به تخریب محیط زیست منجر می‌شود.