

چند توصیه طب ایرانی برای کنترل عطش و یبوست در ایام روزه‌داری



معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با اشاره به نقش روزه در پاکسازی بدن از مواد زائد، به ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای برای افراد با مزاج‌های مختلف پرداخت و راهکارهایی برای کنترل عطش، پیشگیری از یبوست و کاهش خشکی بدن در ایام روزه‌داری ارائه داد. به گزارش ایسنا، دکتر سید مهدی میرغضنفری - معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها رطوبت‌هایی است که در بدن تجمع می‌یابد، گفت: روزه به دلیل مزاج گرم و خشکی که دارد می‌تواند قسمتی از مواد رطوبتی را دفع و اصطلاحاً سبب پاکسازی بدن شود. همچنین می‌تواند فرد را کم‌اشتها، لاغر و معده را کوچک کند و از یف آلودگی و التهابات بدنی بکاهد.

وی افزود: با توجه‌به حرارت بالا و مزاج خشک روزه، مزاج‌های گرم و خشک باید در حین روزه‌داری تدبیر تغذیه‌ای را رعایت کنند تا از بروز یکسری علائم ناخوشایند جلوگیری شود. در این افراد چون مزاج به سمت خشکی بیش می‌رود و حرارت بدن زیاد می‌شود احتمال خشکی پوست و یبوست وجود دارد.

معاون تعالی مرکز طب ایرانی و مکمل ادامه داد: برای کاهش خشکی و گرمی ناشی از روزه‌داری به‌خصوص در افراد دارای این مزاج باید پس از افطار تا هنگام خواب بیشتر از سبزی و میوه‌هایی همچون کاهو و مرکبات و کمتر از آب استفاده شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش با بیان اینکه در مزاج گرم و خشک، عطش ناشی از خشکی بدن می‌تواند آزاردهنده باشد، گفت: استفاده از عرقیات خنک مانند کاسنی و شاتره در حد یک لیوان یا مصرف خاکشیر و مواد ترش نظیر آلبیمو و آب‌آلبالو و همچنین استفاده از یک قاشق چایخوری تخم خرفه در آب یا عرقیات هنگام سحر برای رفع عطش مغرط و کم‌آبی توصیه می‌شود.

وی افزود: انواع سبزی خوردن نظیر تره، ترخون، پیازچه و... به‌دلیل ترکیبات تندى که دارند، می‌توانند با افزایش حرارت بدن سبب تشنگی شوند. توصیه بر این است که سبزی‌خوردن را از وعده سحر حذف و کاهو و سالاد را جایگزین آن کنید. البته می‌توانید در فواصل افطار تا زمان خواب از انواع سبزی خوردن و منافع سرشار آن بهره‌مند شوید.

به گفته دکتر میرغضنفری، افرادی که معده و مزاج گرم دارند بهتر است روزه را با شربت سکنجبین تهیه شده با آب معمولی و در حجم مناسب (در حد یک فنجان یا حداکثر نصف یک لیوان معمولی) باز کنند. این نوشیدنی مزاج متعادل‌ی دارد و برای کاهش عطش و آماده کردن معده برای پذیرش غذای بعدی بسیار مناسب است.

میرغضنفری تصریح کرد: برای افطار بهتر است از غذاهای غلیظ یا غذاهایی که هضم سخت دارند، پرهیز شود. مثلاً باید از مصرف بعضی از انواع آش که دارای لعاب و مقدار زیادی حبوبات، روغن، پیاز و نعناداغ و سیرسرخ کرده هستند اجتناب شود یا در حجم خیلی کم از آنها میل شده یا آنها را به‌صورت سبک تهیه و مصرف کرد.

معاون تعالی مرکزطب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه هنگام روزه‌داری بروز یبوست شایع است، گفت: برای رفع این مشکل بهتر است از تمام ملین‌ها، مسهل‌ها و مدرها هنگام سحر اجتناب و هنگام افطار استفاده شود. البته مصرف ملین‌های ضعیف هنگام سحر مشکلی ایجاد نمی‌کند و می‌تواند برای جلوگیری از یبوست روزه‌دار مفید باشد. راهکار طب سنتی جهت رفع یبوست پرهیز از گرمی‌جات و موادغذایی شور و سرخ‌کرده و مصرف کاهو، خیار، آلو و انجیرخشک است. خیس کردن حدود پنج آلو بخارا همراه با دو عدد انجیرخشک در یک فنجان آب از شب قبل و خوردن آن هنگام سحر به‌دلیل مزاج متعادل‌ی که دارد برای اکثر مزاج‌ها مناسب است.

وی با اشاره به اینکه به دلیل کاهش میزان رطوبت‌های مغز و قند خون ممکن است برخی دچار ضعف اعصاب و تندیخویی شوند، توصیه کرد: افرادی که دچار ضعف اعصاب می‌شوند بهتر است بعد از افطار دمنوش سنبله‌طیب یا گل‌گاوزبان استفاده کنند.

براساس گزارش وبدا، میرغضنفری در پایان گفت: از دیدگاه طب‌سنتی علت اصلی کندذهنی رطوبت‌های مغزی است و چون روزه این رطوبت‌ها را از بین می‌برد باعث تقویت حافظه می‌شود. البته برای دستیابی به این عملکرد باید تدبیر اصلاح تغذیه در ایام روزه‌داری رعایت شود تا مشکلاتی مانند افت قند یا کاهش فشار خون سبب عدم تمرکز و ضعف حافظه نشود.

سلامت

۷ مورد از بهترین فواید موز

موز یکی از بهترین غذاهای طبیعت است. به این دلیل که میوه‌های فوق‌العاده زرد همانند میوه های قرمز، صورتی، بنفش یا سبز، فواید زیادی برای سلامتی دارند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از گود نت، موز بومی جنوب شرقی آسیا است اما در مناطق گرم جهان نیز کشت می‌شود.

موز منبع غنی از مواد مغذی مانند پتاسیم و ویتامین B۶ است و به دلیل تأمین انرژی برای ادامه‌ی فعالیت، یک میان وعده‌ی عالی محسوب می‌شود. اضافه کردن موز به رژیم غذایی بسیار مفید است. در ادامه هفت مورد از بهترین فواید موز برای سلامتی آورده شده است:

غنی از فیبر است
موز حاوی سه گرم فیبر است. میزان توصیه شده فیبر مورد نیاز افراد بین ۲۲ تا ۳۴ گرم است و اکثر افراد مقدار بسیار کمتری از آن را مصرف می‌کنند.

فیبر به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، به سلامت قلب کمک می‌کند و می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. می‌توانید موز را با غلات سبوس‌دار ترکیب کنید تا فیبر بیشتری دریافت کنید.

برای روده مفید است
علاوه بر اینکه فیبر به منظم نگه داشتن اجابت مزاج کمک می‌کند، خوردن موز قبل از رسیده شدن کامل، یک پری‌بیوتیک است که به تغذیه باکتری‌های خوب روده کمک می‌کند. در حالی که موز می‌تواند به جلوگیری از یبوست کمک کند، آیا می‌دانستید که می‌تواند به درمان

اسهال نیز کمک کند؟ طبق اخبار پزشکی، موز بخشی از رژیم غذایی BRAT- موز، برنج، سس سیب و نان تست- است که



برای درمان اسهال استفاده می‌شود. موز می‌تواند به جایگزینی آب و الکترولیت‌های از دست رفته در هنگام بیماری کمک کند.

حافظه را تقویت می‌کند
موز حاوی تربیتوفان است- اسید آمینه‌ای که در بوقلمون نیز یافت می‌شود- که می‌تواند به شما در یادگیری و به خاطر سپردن چیزهای جدید کمک کند. طبق مطالعه‌ای اخیر، تربیتوفان همچنین می‌تواند به تقویت خلق و خو کمک کند. دلیل این امر این است که تربیتوفان به تولید سروتونین، هورمون شادی که به تنظیم خلق و خو کمک می‌کند، منجر می‌شود.

سلامت قلب را ارتقا می‌دهد
موز حاوی فیبر، پتاسیم، فولات و آنتی‌اکسیدان‌هایی

است که از سلامت قلب پشتیبانی می‌کنند. طبق گزارش محققان، پتاسیم برای کنترل فشار خون حیاتی است و این میوه سالم حاوی ۱۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه پتاسیم است. موز همچنین حاوی منیزیم است که برای کمک به جلوگیری از بیماری قلبی ضروری است.

حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی است
میوه‌ها- از جمله موز- منبع بسیار خوبی از ترکیبات گیاهی قوی از جمله فلاونوئیدها و آمین‌ها هستند؛ آنتی‌اکسیدان‌هایی که به مبارزه با آسیب اکسیداتیو سلول‌ها که توسط رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌شود، کمک می‌کنند.

اگر به اندازه کافی غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مصرف نکنید، رادیکال‌های آزاد می‌توانند باعث بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها شوند.

مفید برای بیماران دیابتی
موز به دلیل فیبر بالایی که دارد برای بیماران دیابتی مفید است. موز نارس همچنین حاوی نشاسته مقاوم است که نوعی فیبر غیرقابل هضم است. این دو نوع فیبر در کنار هم می‌توانند به تنظیم سطح قند خون کمک کنند. به این دلیل که موز باعث افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.

به عملکرد عضلات کمک می‌کند
از آنجایی که موز حاوی الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم است، به سلامت شما کمک می‌کند تا به طور طبیعی عمل کند. بدن برای ورزش و بهبودی سریع به سطح کافی پتاسیم نیاز دارد، در غیر این صورت ممکن است دچار خستگی عضلات و کل بدن شوید.



افرادی که بیماری کلیوی پیشرفته‌تری دارند نیز ممکن است گفته شود که از مصرف پروتئین زیاد خودداری کنند. پزشک همچنین ممکن است توصیه کند از مصرف غذاهای فرآوری شده خودداری کنید.

همچنین احتمالاً توصیه می‌شود که بیشتر ورزش کنید، از دخانیات و الکل خودداری کنید و اقداماتی را برای کنترل استرس خود انجام دهید. ورزش بیشتر نیز یک تجویز مکرر است.

پزشک شما احتمالاً دارو نیز تجویز خواهد کرد.

اگر کلیه‌های شما به مرور زمان از کار بیفتند، ممکن است به دیالیز نیاز داشته باشید، درمانی که در آن از دستگاهی برای تصفیه خون چندین بار در هفته استفاده می‌شود. برخی از بیماران ممکن است واجد شرایط پیوند عضو شوند.

اگر می‌خواهید پیشگیرانه عمل کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

عفونت‌های مغزی مانند مننژیت و انسفالیت، ضربه‌های مغزی ناشی از سقوط یا تصادف، مصرف مواد سمی یا داروهای خطرناک، مشکلات قلبی و حتی زمینه‌های ژنتیکی که در بیماری صرع دیده می‌شود، از جمله عوامل مؤثر در بروز تشنج در کودکان است.

وی خاطرنشان کرد: اولین اقدام والدین هنگام تشنج فرزند، حفظ خونسردی است. کودک باید در حالت درازکش قرار گیرد، لباس‌های تنگ باید از تن خارج یا دکمه لباس باز شود و راه تنفس نیز آزاد باشد. همچنین هرگونه جسم خطرناک اطراف کودک باید دور از دسترس قرار گیرد و در صورت استفراغ، دهان و بینی کودک تمیز شود.

بنابر اعلام وبدا، این نورولوژیست کودکان ادامه داد: غالب تشنج‌ها کوتاه‌مدت هستند و ظرف چند دقیقه پایان می‌یابند، اما اگر طولانی‌شد باید اقدامات اولیه مانند تنفس دهان به دهان صورت گیرد و فوراً با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفته شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز تصریح کرد: پیشگیری همواره بهتر از درمان است، خانواده‌ها باید مواد شوینده، داروها و اقسام خطرناک را دور از دسترس کودکان قرار دهند و از رفتارهای پرخطر مانند انداختن کودک به هوا یا اجازه موتورسواری به خردسالان پرهیز کنند. در صورت بروز هرگونه تشنج، مراجعه به پزشک و پیگیری درمان نیز بسیار ضروری است.

شنبه ۲ اسفند ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۲۰ / سال سی و دوم

عوارض جدی سلامتی ناشی از عدم فعالیت و ورزش نکردن



یک مطالعه بین‌المللی در مقیاس بزرگ، عوارض جدی سلامتی ناشی از عدم فعالیت بدنی منظم را آشکار کرده است. باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان داده‌های نزدیک به ۲/۴ میلیون نفر را در ۲۷ مطالعه در سراسر جهان تجزیه و تحلیل کردند و رابطه بین سطح فعالیت بدنی و ایجاد عوارض ناشی از دیابت نوع ۲ و چندین بیماری دیگر را ارزیابی کردند. آنها سبک زندگی کم‌تحرک را عدم انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا شدید در هفته، مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، شنا یا دویدن، تعریف کردند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که کم‌تحرکی و عدم فعالیت بدنی با ایجاد چندین بیماری مرتبط است. در افراد کم‌تحرک، میزان سکتة مغزی ۱۰/۲ درصد، رتینوپاتی دیابتی ۹/۷ درصد و نارسایی قلبی ۷/۳ درصد افزایش یافته است. بیماری عروق کرونر قلب نیز در بین بیماران دیابتی تقریباً ۷ درصد افزایش یافته است.

محققان خاطرنشان کردند که این عوارض اغلب به عنوان پیامد اجتناب‌ناپذیر بیماری تلقی می‌شوند، اما نتایج این مطالعه تأیید می‌کند که بخش قابل توجهی از آنها را می‌توان با افزایش فعالیت بدنی تا سطح قابل دستیابی پیشگیری کرد.

محققان همچنین شاهد تفاوت در تأثیر عدم فعالیت بدنی بودند و نشان دادند که زنان و افراد با سطح تحصیلات پایین‌تر، بیشتر مستعد ابتلا به عوارض مرتبط با کمبود فعالیت بدنی هستند.

نتایج همچنین نشان‌دهنده تفاوت در ماهیت فعالیت بدنی بر اساس منطقه جغرافیایی بود. در کشورهای با درآمد بالا، افراد اغلب در اوقات فراغت به فعالیت بدنی می‌پردازند، در حالی که در مناطق کم‌درآمد، فعالیت در درجه اول از کار ناشی می‌شود.

دو عادت قبل از خواب که سلامت قلب و تعادل قند خون را بهبود می‌بخشد



یک مطالعه جدید نشان داده است که پیروی از دو عادت ساده قبل از خواب می‌تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و سطح قند خون را در بزرگسالان متعادل کند.

باشگاه خبرنگاران جوان، در یک مطالعه جدید محققان مرکز پزشکی دانشگاه نورث وسترن در ایالات متحده به دنبال تعیین این بودند که آیا هماهنگ کردن روزه‌داری شبانه با چرخه طبیعی خواب و بیداری، سلامت کلی قلبی عروقی و متابولیک را ارتقا می‌دهد یا خیر. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که ساعت بیولوژیکی بدن یا ریتم شبانه‌روزی، نقش کلیدی در تنظیم فرآیندهای حیاتی دارد و اختلال در متابولیسم، خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب غیر الکلی و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

این مطالعه شامل ۳۹ فرد دارای اضافه وزن بود که به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: یک گروه که آخرین وعده غذایی خود را حداقل سه ساعت قبل از خواب خوردند و به مدت ۱۳ تا ۱۶ ساعت ناشتا بودند و یک گروه کنترل که عادات غذایی معمول خود را حفظ کردند و به مدت ۱۱ تا ۱۳ ساعت ناشتا بودند. هر دو گروه همچنین سه ساعت قبل از خواب، چراغ‌های اتاق خواب خود را کم نور کردند تا ساعت بیولوژیکی خود را با چرخه طبیعی نور و تاریکی بدن هماهنگ کنند. این مطالعه بر تنظیم زمان وعده‌های غذایی بدون کاهش کارایی دریافتی تمرکز داشت. نتایج نشان داد که شرکت‌کنندگانی که زمان آخرین وعده غذایی خود را تنظیم کردند، کاهش قابل توجهی در فشار خون و ضربان قلب شبانه خود تجربه کردند. لوزالمعده آنها همچنین ترشح انسولین را بهبود بخشید که به تثبیت سطح قند خون کمک کرد.

دانایلا گریمالدی، نویسنده اصلی این مطالعه که در مجله تصلب شراین، ترومبوز و زیست‌شناسی عروقی منتشر شده است، گفت: «زمان‌بندی دوره روزه‌داری برای هماهنگی با ریتم‌های طبیعی خواب و بیداری بدن، هماهنگی بین قلب، متابولیسم و خواب را بهبود می‌بخشد که همه آنها برای محافظت از سلامت قلب و عروق با هم کار می‌کنند.»

محققان خاطرنشان کردند که غذا خوردن زودتر و هماهنگ کردن دوره روزه‌داری با چرخه غالب خواب و بیداری بدن، اصلاحات عملی هستند که می‌توانند در افراد در معرض خطر اجرا شوند و در مقایسه با اصلاحات غذایی استاندارد، رویکرد مداخله‌ای متفاوتی ارائه می‌دهند.

گریمالدی افزود: «تنها کمیت و نوع غذا، بلکه زمان‌بندی وعده‌های غذایی در رابطه با خواب نیز برای دستیابی به فواید فیزیولوژیکی مهم است.»

محققان امیدوارند که فواید روش‌های شبانه‌روزی‌داری را در آزمایش‌های بالینی بزرگ‌تر برای ارتقای سلامت قلب و عروق و متابولیسم آزمایش کنند.