

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پیشگیری از ضعف عضلات در سالمندان

فائزه عسکری

کارشناس تغذیه

پدرم ۶۷ سال دارد و به مرور عضلاتش شل و افتاده شده و این موضوع اورا افسرده و نگران کرده است. چگونه از ضعف عضلات در سالمندی پیشگیری کنیم؟

با افزایش سن، بدن سالمند دچار تغییراتی می‌شود. یکی از این تغییرات، کاهش حجم و توده عضلات بدن است که به نام بیماری سارکوپنیا شناخته می‌شود. اگر برای کاهش سرعت و میزان این روند تخریبی کاری نکنیم، عضلات به شدت تحلیل خواهند رفت و شکستن استخوان در پی زمین خوردن رخ خواهد داد. پیاده‌روی و دیگر ورزش‌های هوازی به تنهایی کارساز نیست و در کنار آن سالمندان باید به ورزش‌های مقاومتی و استفاده از دمبل یا وزنه‌ها به منظور عضله‌سازی در بدن بپردازند، ضمن این که به سالمندان توصیه می‌کنیم مصرف کافی پروتئین و ویتامین D را در اولویت قرار دهند. بهتر است ورزش‌های مقاومتی از دوران میان‌سالی شروع شود و تا دوران سالمندی ادامه یابد. داشتن حرکت نرم برای سالمندان مفید است ولی اگر حرکت برای آنان ممکن نباشد، حرکت گهواره‌ای و تکان دادن ملاطیم دست‌ها و پاها توصیه می‌شود. ورزش و فعالیت بدنی سنگین برای سالمندان بیمار ضرر دارد. برای سالمندانی که دچار مشکلات و بیماری‌های مغزی هستند، ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی مفید است، در صورتی که سرشان زیاد تکان نخورد.

دانستنی‌ها

اختلال بی‌اختیاری ادرار

افزایش سن، تعداد از ایمان و حاملگی، نوع نژاد، فشارهای مزمن داخل شکمی و... از مهم‌ترین علل بروز بی‌اختیاری ادراری در زنان است. شیوع اختلالات کف لگن، ۵۰ درصد زنان بالای ۵۰ سال را درگیر می‌کند و برای کنترل این عارضه ها، درمان‌های جراحی و غیر جراحی وجود دارد که درمان غیر جراحی شامل فیزیوتراپی کف لگن و تزریق بوتاکس داخل مثانه است.

۲ نوع بی‌اختیاری ادراری

بی‌اختیاری استرسی

اگر خندیدن، سرفه کردن، عطسه زدن یا حرکت‌های دیگر به مثانه فشار بیابور دو این فشار باعث ترشح ادرار شود، عارضه بی‌اختیاری ادرار استرسی یا فشاری نامیده می‌شود.

بی‌اختیاری فوری

اگر ادرار پس از احساس ناگهانی دفع بدون هیچ دلیل خاصی خارج شود، بی‌اختیاری از نوع فوری یا اضطراری است. انقباض‌های نامناسب مثانه یکی از علل شایع بی‌اختیاری فوری است.



استرس چطور به سفید شدن موها سرعت می‌بخشد؟

آیا می‌دانستید پیام‌رسان سیستم سمپاتیک باعث ناتوانی تولید رنگدانه در فولیکول مومی شود؟

شیوا رضایی مترجم

به تجربه، بسیاری از ما می‌دانیم که استرس باعث سفید شدن موها می‌شود و سرعت این اتفاق را افزایش می‌دهد اما این که دقیقاً چه فرایندی باعث می‌شود تا موی افراد وقتی تحت فشار هستند، سفید

تازه‌ها

رد فرضیات مختلف تا رسیدن به متهم اصلی

محققان دانشگاه هاروارد برای بررسی نقش استرس در سفید شدن موها، فرضیات مختلفی را در نظر گرفتند و سپس هر کدام از این فرضیات را روی موش‌های آزمایشگاهی بررسی کردند. به عنوان مثال در پاسخ به استرس، تغییراتی در سیستم ایمنی روی می‌دهد، محققان فرض کردند که شاید سیستم ایمنی بدن ما در نتیجه این تغییرات، دست به تخریب فولیکول‌های مومی‌زند و تولید رنگدانه‌های مورا متوقف می‌کند. بررسی‌ها نشان داد وقتی موش‌ها تحت استرس هستند اما تغییرات سیستم ایمنی آن‌ها در نتیجه مداخلات محققان، در وضعیت عادی است، باز هم سفید شدن موها سرعت بالایی دارد. فرض دیگر محققان نقش آفرینی هورمون کورتیزول بود. کورتیزول، هورمونی است که در زمان استرس از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شود و می‌تواند بر همه اندام‌ها تأثیراتی داشته باشد. محققان غدد فوق کلیوی موش‌ها را خارج کردند و آن‌ها را

تحت استرس قرار دادند. باز هم موهای آن‌ها سفید شد. به همین ترتیب محققان به بررسی سایر فرضیه‌ها پرداختند تا این که به واکنش سیستم عصبی در زمان استرس رسیدند.

از دست رفتن قابلیت تولید رنگدانه در نتیجه...

در زمان استرس، سیستم اعصاب سمپاتیک در بدن، به صورت خودکار شروع به عمل می‌کند. یافته این محققان نشان می‌دهد رشته‌های عصبی سیستم سمپاتیک در کناره‌های ریشه مو هم وجود دارد. زمانی که ما تحت استرس قرار می‌گیریم، میزان ترشح پیام‌رسان عصبی نوراپی‌نفرین در این سیستم افزایش می‌یابد.

نوراپی‌نفرین (پیام‌رسان سیستم عصبی) باعث تغییراتی در فولیکول‌های مومی‌شود. این تغییرات باعث می‌شود فولیکول قابلیت خود را در تولید رنگدانه از دست بدهد. این از دست دادن قابلیت تولید رنگدانه به نوعی همیشگی است اما این محققان ابراز امیدواری کرده‌اند حالا که فرایند روی دادن این مسئله

بیشتر از افرادی است که چنین سابقه‌ای را در خانواده ندارند.

۷ سیگار کشیدن

این مطالعه نشان می‌دهد احتمال آغاز سفید شدن موها در سنین پایین‌تر در افراد سیگاری بالاتر از افراد عادی است. مطالعه دیگری در همین زمینه در سال ۲۰۱۳ نشان می‌دهد احتمال سفید شدن موها در کمتر از ۳۰ سالگی بین افراد سیگاری دو برابر بیش از افراد غیر سیگاری است.

۷ اضافه‌وزن

طبق نتایج این مطالعه، افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند، احتمال این که موهایشان زودتر سفید شود، بیشتر است. مطالعه جدیدتری در همین زمینه توسط محققان مرکز روی در ستول در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد احتمال شروع سفید شدن موها در زیر ۳۰ سال، در افراد دارای اضافه‌وزن که مشکل فشار خون و قند بالا نیز دارند تا حدود ۱/۵ برابر بیشتر از افراد دیگر است.

منابع: medicaljournals.science direct.com, theguardian.com

زیبایی

ماسک زیبایی

بانوان

زیبایی پوست و شادابی چهره، یکی از نیازهای بسیار مهم خانم‌هاست. روش‌های زیادی برای این که پوست زیبا و شادابی داشته باشیم وجود دارد که یکی از روش‌های ارزان و قابل دسترس، استفاده از یخ آرایشی است. در ادامه به مواد و روش تهیه این ماسک‌ها اشاره می‌کنیم:

• یخ‌انار و لیمو برای درمان لکه‌های پوست صورت

مواد لازم

نصف لیمو، یک عدد سیب زمینی، نصف کاسه دانه انار

• کیسه یخ

سیب زمینی پوست کنده و رنده شده را با انار و یک قاشق آب، داخل مخلوط کن ترکیب کنید و نصف لیمو را به آن بیفزایید و دوباره ترکیب کنید. این مواد را داخل کیسه یخ بریزید و ۵-۶ ساعت داخل فریزر قرار دهید. برای چند دقیقه کیسه یخ را روی موضع بمالید. چند بار این کار را تکرار کنید و بعد با آب سرد بشویید. برای به دست آمدن بهترین نتیجه یک یا ۲ تکه یخ را هر روز استفاده کنید.

• ماسک یخی برای کاهش چین و چروک

کمی آب خیار و آب گل سرخ را با هم مخلوط کنید و در قالب یخ بریزید تا منجمد شود. از آن به عنوان ماسک جامدی روی صورت خود استفاده کنید. پوست شما جوان و زیبا خواهد شد. این ماسک به کاهش چین و چروک و روشن شدن پوست صورت کمک می‌کند.

• ماسک یخ شیری برای پوست‌های خشک

شیر یک روشن کننده طبیعی پوست است که پوست را روشن، شفاف و درخشان می‌کند. این ماسک یخی پوستتان را کاملاً نرم می‌کند و مرطوب کننده قوی برای پوست است.

مواد لازم

شیر، یک قالب یخ

طرز تهیه ماسک یخ شیری

شیر را در قالب بریزید و بگذارید یخ بزند. روی پوستتان به صورت دورانی ۳ تا ۴ دقیقه ماساژ بدهید. سپس پوستتان را با آب سرد بشویید و با حوله با ملایمت زیاد خشک کنید.

• یخ و ماندگاری آرایش

استفاده از یخ، آرایش را برای مدت طولانی‌تری حفظ می‌کند. ماساژ از طریق تکه‌های یخ روی پوست صورت، قبل از انجام آرایش، آن را برای مدت طولانی‌تری ماندگار خواهد کرد.

• یخ و از بین بردن پف چشم

به کمک یخ می‌توان پف چشم را برطرف کرد. تکه‌های یخ را در یک پارچه پنبه‌ای ببندازید و آن را زیر چشمان‌تان بکشید، این کار باعث برطرف شدن پف زیر چشم خواهد شد و ورم زیر چشم را از بین خواهد برد.

سلاطین

طرز تهیه و خواص جوانه ماش

جوانه غلات و حبوبات، خوراکی‌های ارزشمندی هستند. این جوانه حد فاصل زندگی یک دانه سخت و یک گیاه جوان است و ارزش غذایی ویژه‌ای دارد. در این مرحله، لا به پیرونی پوست باز می‌شود و ساقه سر بر می‌آورد. مقداری از پروتئین نشاسته‌ای دانه توسط ساقه جوان صرف سوخت و ساز و رشد می‌شود. وقتی جوانه مقداری از نشاسته خود را از دست می‌دهد، مواد مغذی دیگر آن مانند پروتئین‌ها و ویتامین‌ها افزایش می‌یابد و از آن جا که مواد معدنی خاص، مخصوصاً آهن و روی می‌تواند به عناصر زیستی تبدیل یابه احتی جذب شود، مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد.

بیرون نریزند. • پارچه را درون ظرفی بگذارید و در جای خشک و تاریک قرار دهید. پارچه را به مدت پنج روز در جای تاریک نگه دارید، در این مدت هر روز پارچه را بیرون بیاورید و ماش‌ها را خوب بشویید و دوباره سر جای خود برگردانید. • پس از پنج روز جوانه ماش شما آماده است، زمانی که جوانه‌ها حداقل ۲/۵ سانتی متر رشد کرده‌می‌توانید آن‌ها را برای تهیه انواع غذا و سالاد استفاده کنید.



جوانه ماش یکی از مواد خوراکی مغذی است که کمبود ویتامین را در افراد جبران می‌کند. محققان بخش بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد مطالعه‌ای در خصوص رابطه بین غذاهای سرشار از مواد فنی و خطر ابتلا به سرطان سینه که یکی از سرطان‌های شایع در میان زنان است، انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که مصرف حبوبات خانواده لوبیا به خصوص ماش حداقل دو بار در هفته، خطر ابتلا به سرطان سینه را ۲۴ درصد کاهش می‌دهد. ماش حاوی مقادیر بالایی فیبر نامحلول و نشاسته پایدار است که به مهار آسیب DNA در برابر سرطان روده بزرگ کمک می‌کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۴۲ درصد کاهش می‌دهد.

مواد لازم

• ماش سبز • آب • پارچه نخی

روش تهیه

• در یک کاسه بزرگ دانه‌های ماش سبز را خوب بشویید. • روی ماش ها آب سرد بریزید (آب باید ۲ تا ۳ برابر حجم ماش‌ها باشد) به گونه‌ای که آب روی ماش‌ها را کامل بپوشاند. • بگذارید ماش‌ها تا ۶ تا ۱۲ ساعت در آب خیس بخورند. • آب ماش‌ها را خالی کنید و آن‌ها را با آب سرد خوب بشویید و دوباره آبکش کنید. • ماش‌های آبکش شده را در یک پارچه نخی تمیز بریزید و گره بزنید تا

آشپزی

بفرمایید قهوه اسپرسو کافی شاپی



اسپرسو یکی از انواع نوشیدنی‌های قهوه است که اصل آن به ایتالیا برمی‌گردد و در دنیا طرفداران زیادی دارد.

این نوشیدنی به دلیل فشار زیاد بخار آب، غلیظ تر است و طعم و رایحه خوبی دارد. از اسپرسو برای تهیه نوشیدنی‌هایی مانند کاپوچینو، موکا، لاته، ماکیاتو و آمریکانو استفاده می‌شود. با توجه به محبوبیت این نوشیدنی و قیمت بالای آن در کافی‌شاپ‌ها بد نیست طرز تهیه آن را در منزل بدانیم. به ازای هر ۱۸۰ میلی لیتر آب، یک یا دو قاشق غذاخوری قهوه کافی است. البته برای داشتن قهوه‌ای غلیظ از دو قاشق غذاخوری قهوه استفاده می‌کنیم. قهوه ساز شما باید دمای آب را بین ۹۰ تا ۹۵ درجه سانتی گراد حفظ کند تا عصاره گیری، از قهوه به بهترین شکل انجام شود. دمایی پایین‌تر از این میزان با کاهش عصاره گیری باعث می‌شود قهوه شما بسیار بی‌مزه شود، همچنین دمای بالاتر باعث کاهش کیفیت طعم قهوه می‌شود. مراحل تهیه قهوه اسپرسو به قرار زیر است:

• مرحله اول

برای تهیه قهوه اسپرسو باید دانه‌های قهوه کاملاً آسیاب شود و زیری کمی داشته باشد.

• مرحله دوم

دستگاه اسپرسووی خانگی رو گاز یا از سه قسمت تشکیل شده است. قسمت زیری مخزن آب است. قسمت میانی فیلتر قهوه و بخش رویی جایی است که قهوه اسپرسو جمع می‌شود. اول از همه مخزن آب را تا محل مشخص شده با آب سرد پر کنید.

• مرحله سوم

قهوه آسیاب شده را داخل فیلتر بریزید. قهوه باید کاملاً فیلتر را پر کند اما آن را فشرده نکنید چون ممکن است راه ورود آب را ببندد. اگر روی پیچ دستگاه پودر قهوه ریخته است، آن را پاک کنید.

