

۶ محرک احتمالی لوپوس

لوپوس یک بیماری خودایمنی است به این معنی که سیستم ایمنی بدن فرد به بافت‌ها و سلول‌های سالم حمله می‌کند. تقریباً ۷۰ درصد از تمام موارد لوپوس به عنوان لوپوس سیستمیک دسته‌بندی می‌شود که یک اندام یا بافت اصلی مانند قلب، ریه‌ها، کلیه‌ها یا مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بسیاری از افراد مبتلا به لوپوس، دردم‌زمن ناشی از این بیماری را یکی از آزاردهنده‌ترین موارد مرتبط با آن بیان کرده‌اند. پژوهشگران مواردی مانند ژنتیک، هورمون‌ها و تغییرات زیست‌محیطی را با ابتلا به لوپوس پیوند داده‌اند اما بیان این که کدام عامل بزرگ‌ترین نقش را ایفا می‌کند، دشوار است. در ادامه با برخی از دلایل احتمالی لوپوس بیشتر آشنایی شویم.

ژنتیک

خطر ابتلای یک فرد به لوپوس در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده‌ی به این بیماری تا ۲۰ برابر بیشتر است.

نژاد

لوپوس به‌طور نامتناسب بر گروه‌های نژادی خاص تأثیر می‌گذارد. در واقع، این بیماری بین زنان رنگین‌پوست، دو تا سه برابر بیشتر شایع است.

هورمون‌ها

به‌طور کلی، احتمال بیشتری دارد زنان نسبت به مردان به بیماری لوپوس مبتلا شوند. یکی از دلایل عمده این شرایط می‌تواند هورمون‌هایی مانند استروژن و پرولاکتین باشد که سطح آن‌ها در بدن زنان بیشتر است.

نور فرابنفش

نور فرابنفش می‌تواند به سلول‌های بدن هر فردی آسیب برساند اما افراد مبتلا به لوپوس حساسیت به مراتب بیشتری به آن دارند.

قرار گرفتن در معرض سموم

می‌دانیم که سیلیکات موجود در برخی پودرهای تمیزکننده و دود سیگار می‌تواند خطر ابتلا به لوپوس را افزایش دهد اما پژوهشگران درباره چرایی آن مطمئن نیستند.

استرس

استرس یکی از عواملی است که تقریباً هر بیمار مبتلا به لوپوس اعتقاد دارد بر این بیماری تأثیر می‌گذارد. به گفته این بیماران، استرس عاطفی، به عنوان مثال، مرگ یکی از عزیزان یا طلاق گرفتن و همچنین استرس جسمی مانند یک عمل جراحی یا آسیب دیگر ممکن است محرکی برای بروز علائم لوپوس باشد.



نکاتی که دانستن آن برای بیماران دیابتی لازم است

افراد مبتلا به دیابت می‌توانند با رعایت نکاتی به زندگی عادی خود ادامه دهند

معمولاً افرادی که به دیابت مبتلا می‌شوند کنترل دیابت در کنار روال روزانه زندگی برایشان کمی سخت است اما می‌توان با راهکارهایی، استرس روزانه را کاهش داد و به راحتی از پس کنترل دیابت و عوارض احتمالی آن برآمد. ادامه مطلب را بخوانید تا بیشتر با شیوه‌های کنترل دیابت آشنا شوید:

سلامت

غذایی را برای مواقع اضطراری آماده کنید

قرص گلوکز یا پنچ، شش تکه آب نبات همراه خود داشته باشید. هنگامی که قند خون به زیر ۷۰ میلی گرم بر دسی لیتر می‌رسد و احساس سرگیجه و گرنگی می‌کنید یا دچار لرزش می‌شوید، از این خوراکی استفاده کنید.

قند خود را اندازه‌گیری کنید

دستگاه سنجش قند خون را کنار تخت بگذارید تا فراموش نکنید هنگام صبح قبل از انجام هر کاری باید قند خون خود را تست کنید. بر اساس نوع درمان، پزشک توصیه می‌کند چه زمانی باید قند خون بررسی شود. در بسیاری از افراد میزان

قند خون پیش از صرف غذا باید چیزی بین ۷۰ تا ۱۳۰ میلی گرم بر دسی لیتر باشد و یک یا دو ساعت پس از صرف غذا قند خون فرد باید کمتر از ۱۸۰ میلی گرم بر دسی لیتر شود.

انسولین را همراه همیشگی خود بدانید

اگر برنامه غذایی مشخصی ندارید یا پزشک خود درباره مصرف انسولین و پمپ‌های حاوی انسولین صحبت کنید چرا که می‌تواند به راحتی وارد برنامه درمانی شما شود. استفاده از انسولین با اثر بخشی سریع قبل از غذا یا همچنین استفاده از پمپ‌های انسولین پیش از غذا یا قبل از ورزش، گزینه‌هایی است که می‌توانید از

دیابت دارید و بلد باشید اگر قند خونتان خیلی افت کرد چگونه به شما کمک کند. ضمناً ورزش کردن با یک نفر دیگر یا به صورت گروهی مفیدتر هم هست. فراموش نکنید که کارت شناسایی که

نشان می‌دهد دچار دیابت هستید، همیشه همراهتان باشد.

کفش روفرشی خود را در دسترس بگذارید

کفش‌ها و جوراب‌های خود را دم در بگذارید تا پا به رهنه بیرون نروید. دمپایی روفرشی‌تان را نیز دم دست بگذارید تا فراموش نکنید که داخل خانه بپوشید.

بررسی بدن پس از استحمام

بعد از استحمام هنگام خشک کردن خود، بدن‌تان را از نوک سرتا نوک پا بررسی کنید و ببینید آیا نقطه‌ای از بدن شما قرمز یا زخم شده است؟ جاهایی از بدن را که رطوبت در آن جا باقی می‌ماند و با کتری تجمع می‌کند، از قلم‌نیندازید.

پیش از بستن کفش، کفش را با یک تکه پارچه مرطوب تمیز کنید.

تغذیه

با پاستا هم می‌توان رژیم گرفت؟

بانوان

ما کارونی و پاستایکی از صدها نوع غذایی است که از کشورهای دیگر به کشور ما وارد شده و البته بعد از مدت کمی عاشقان فراوانی نیز پیدا کرده است، در این جا می‌خواهیم به شما بانوان پیشنهاد استفاده از این غذای خوشمزه را بدهیم تا در مدت باقی مانده بتوانید کمی از وزن اضافه‌تان را کم کنید.

قسمتی از یک رژیم خوب

پاستا به علت داشتن غلات و فیبر کافی که گروه اصلی مواد لازم برای بدن را شامل می‌شود، برای سلامت مفید است. این غذا می‌تواند منبع انرژی برای انجام کارهای روزانه‌تان باشد. همچنین ما کارونی به حل مشکلات معده نیز کمک می‌کند.

کمتر گرسنه می‌شویم

ما کارونی و پاستا به علت داشتن فیبر بالا به سیر نگه داشتن شما کمک می‌کند و سبب می‌شود کمتر گرسنه شوید. با یک بشقاب غذای ایتالیایی شامل ما کارونی گوش‌ماهی، بروکلی و فلفل سبز، علاوه بر خوردن یک غذای سالم در طولانی مدت سیر می‌مانید.

کم خرج و خوشمزه

ما کارونی و پاستایکی از غذاهای ارزان و مقرون به صرفه است که با هر ترکیبی می‌شود آن را تهیه کرد و طعمش با انواع سبزیجات نیز عالی خواهد شد پس اگر مهمانی دارید یا ستادر بعضی مواقع می‌تواند جایگزین مناسب پلو خورشت، کباب و غذاهای تکراری و همیشگی شما باشد.

آسان و راحت

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های پاستا پخت راحت و آسان آن است، اگر کارمند هستید و وقت زیادی برای پختن غذا ندارید به شما توصیه می‌کنم پاستا و ما کارونی را جزو برنامه غذایی هفتگی خودتان بگذارید و طعم‌های جدید را در غذا تجربه کنید.

تنوع داشته باش

اگر به دنبال تنوع در پخت غذا هستید، پاستا هزاران نوع دستور پخت دارد. ترکیب این غذا با انواع ادویه، سبزیجات و مواد غذایی دیگر مثل تن ماهی، بادمجان، کدو، فلفل سبز، تخم مرغ، گوجه فرنگی، اسفناج، پنیر، زیتون و ذرت را می‌توانید امتحان کنید و از بازی طعم و مزه‌ها لذت ببرید.

سلامت

پیش از خواب پیتزا نخورید

حتی اگر احساس سوزش سردل نمی‌کنید، این ریفلکس می‌تواند باعث شود از خواب بیدار شوید و روز بعد نیز احساس خستگی کنید.

علاوه بر سوزش سردل، مقدار چربی زیاد موجود در پنیر می‌تواند به شما سوء هاضمه دهد که یک احساس کلی ناراحت‌کننده در طول شب است. پنیر پیتزا خوشمزه است، به همین دلیل پیتزا یکی از غذاهای مورد علاقه مردم در سراسر جهان است.

اما همین غذا می‌تواند فشار شدیدی را بر دستگاه گوارش شما (عمدتاً حرکات روده شما) تحمیل و حتی هضم غذا را با اختلال مواجه کند.



دانستنی‌ها

خطرات استفاده چندباره از ژیلت یک بار مصرف

می‌کشند، آن را دور بیندازند چرا که مثل یک بمب ساعتی عمل می‌کند و عاملی برای تحریک پوست است. ژیلت پس از هر بار مصرف باید دور انداخته شود زیرا نه تنها باعث ایجاد بیماری‌های پوستی می‌شود بلکه می‌تواند محیط حمام را آلوده به بسیاری از قارچ‌ها و باکتری‌ها کند. در همین راستا توصیه می‌شود ژیلت‌های استاندارد و با کیفیت را از داروخانه‌ها خریداری کنید.

اگر هر روز برای اصلاح از تیغ استفاده می‌کنید، باید تیغ را هفته‌ای یک بار تعویض کنید. تیغه‌های کند موجب سوزش و شکاف بدن خواهد شد. تیغه‌های مصرف‌شده می‌تواند شرایط را برای تجمع باکتری‌ها فراهم کند و موجب عفونت شود پس افراد به تعداد روزهایی که از تیغ استفاده می‌کنند، توجه کنند. اگر افراد احساس می‌کنند که تیغ، پوست یا موهای آن‌ها را

آشپزی‌من

ترفندها

ترفندهای نگهداری و پخت «ذرت»

مریم سادات کاظمی مترجم

«ذرت» یکی از مهم‌ترین غلات و غذای اصلی ساکنان مکزیک و آفریقای مرکزی است. البته ایالات متحده آمریکا، مجارستان و فرانسه اصلی‌ترین تولیدکنندگان این محصول در دنیا شناخته می‌شوند.

دانه‌های ذرت به دلیل مقدار زیاد فیبر، احساس سیری طولانی ایجاد می‌کند اما شاخص گلیسمی پایینی دارد و قندهای موجود در آن به دلیل جذب تدریجی، به شکل چربی در بدن جمع نمی‌شود. همچنین این دانه‌ها منبع غنی از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه B است.

انجماد «ذرت»

پس از جدا کردن برگ و کرک‌های ذرت، قابلمه‌ای متناسب با اندازه ذرت انتخاب کنید و آب را به جوش آورید. مقدار آب باید به حدی باشد که ذرت در آب غوطه‌ور شود. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید ذرت در آب جوش چند دقیقه بپزد. البته توجه داشته باشید که منظور از پختن ذرت به اندازه‌ای نیست که دانه‌ها له و جدا شود. در واقع دانه‌های ذرت شیرین بافتی نرم دارند و پیش از این که ساختار آن به هم برخورد باید از آب جوش خارج شود و فوراً در ظرفی حاوی آب سرد قرار گیرد تا کاملاً خنک شود. اگر تعداد زیادی از ساقه‌های ذرت را آماده می‌کنید و نمی‌توانید همه را در ظرف آب سرد بگذارید، حتماً پس از بیرون آوردن از قابلمه، روی آن‌ها آب سرد بریزید. پس از این که ذرت سرد شد، ساقه را به شکل طولی روی سطح میز بکشید و با چاقوی تیزی از کنار ساقه مرکزی، از بالا به پایین دانه‌ها را برش بزنید. این کار را به آرامی انجام دهید تا دانه‌ها نرم نشوند.

دانه‌ها را روی سینی بریزید و اجازه دهید کاملاً خنک شود. سپس در پاکت‌های مخصوص بسته‌بندی به مقدار نیاز برای یک نوبت مصرف، دانه‌ها را بریزید و در فریزر بگذارید. مقدار زیادی از دانه‌ها را در یک پاکت نریزید زیرا علاوه بر این که ممکن است قسمت‌های میانی دیرتر منجمد شود و بوی نامطبوعی بگیرد، هنگام مصرف نیز برای جدا کردن مقداری از آن دچار مشکل می‌شوید یا دانه‌ها نرم