

## پرشن و پاسخ

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

دکتر سپهریان

متخصص طب فیزیکی

پایاده روی برای فردی که سیاتیک دارد، خوب است؟

در دسیاتیک یک درد شدید است که از ناحیه لگن به سمت ران و ساق پاتیر می کشد. بسیاری از بیماران ما که درد سیاتیک را تجربه کرده اند این درد را یکی از شدیدترین درهائی می دانند که در طول عمر خود داشتند. یکی از علت های اصلی سیاتیک دیسک کمر است. درمان آن نیازمند انجام ورزش بعد از درمان های طب فیزیکی یا درمان های جراحی است. اگر فشار روی عصب شما به اندازه کافی کم شد که این را می توانید در تست نوار عصب و عضله ببینید یا از نظر بالینی در انتشاری شما به پا کم شد می توانید ورزش های دینامیک را به آرامی شروع کنید. فراموش نکنید ورزش های دینامیک ابتدا از داخل آب شروع می شود یعنی آب درمانی.

در آب درمانی، باید ابتدا از ناحیه کم عمق آب راه رفتن را شروع کنید به شیوه ای که به بیماران مبتلا به دیسک کمر آموزش داده می شود. پیاده روی ابتدا باید از شدت کم شروع و بعد از یادو در سطوح صاف انجام شود و حرکت به صورت قدم به قدم باشد .بتر است قبل از شروع ورزش برای سیاتیک ابتدا ورزش های مربوط به کمر را انجام دهید. در هنگام راه رفتن و شروع راه رفتن عضلات ناحیه شکم و لگن را منقبض کنید یعنی شکم را داخل دهید و عضلات باسن را سفت کنید و قدم های کوتاه بردارید. ۵ دقیقه در روز از کشش کتانی مناسب و دارای قابلیت ارتجاعی استفاده کنید سپس می توانید این زمان را کم کم وروانه اضافه کنید یعنی روزی حدود ۵ دقیقه به شما کمک می کند که مجدد درد سیاتیک شما در اثر پیاده روی و ورزش عود نکند.

# کم شدن عوارض کرونا با کاهش وزن

بررسی جدید محققان انگلیسی نشان می دهد افراد چاق تا

۲/۳ برابر بیشتر از دیگران در معرض عوارض کرونا هستند

## تازه ها

شیوا رضایی | روزنامه نگار

بررسی ها نشان می دهد داشتن اضافه وزن و چاقی، ما را در برابر کرونا آسیب پذیرتر می کند. این یافته تا به امروز توسط چندین گروه مختلف از محققان در گوشه و کنار جهان تایید شده است. در آخرین نمونه، محققان انگلیسی با بررسی بیماران بستری شده کرونا به نتایج دقیق تری در این زمینه دست پیدا کرده اند. طبق این بررسی افراد دارای اضافه وزن (BMI مساوی ۲۵ یا بیشتر از آن) تا ۱/۶ برابر بیشتر از افراد دارای وزن نرمال، به واسطه کرونا نیاز به بستری در بیمارستان پیدا می کنند. البته وضعیت افراد چاق (BMI مساوی ۳۰ یا بیشتر از آن) خطرناک تر است. این افراد در صورت ابتلا به کرونا، علایم شدیدتری را تجربه می کنند و تا ۲/۳ برابر بیشتر از افراد عادی نیاز به بستری خواهند داشت اما چرا این گونه است؟

## چرا اضافه وزن عوارض کرونا را شدت می بخشد؟

دلیل این وضعیت هنوز کامل روشن نیست اما متخصصان چند احتمال را در این زمینه مطرح کرده اند. نکته اول بالا بودن احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی در افراد دارای اضافه وزن است. نکته بعدی اما مربوط به تاثیر داشتن حجم بالایی از بافت چربی در بدن است. حجم بالای بافت چربی می تواند علایم التهابی در بدن را افزایش دهد و حتی علایم «توفان سیتو کین» را ایجاد کند. توفان سیتو کین واکنش غیرطبیعی سیستم ایمنی بدن است که می تواند شدت بیماری را تشدید کند و بهبود را با مشکلات بیشتری مواجه سازد.

طبق این نظریه، افراد چاق به واسطه داشتن حجم بالاتر بافت چربی، بیشتر در معرض این سندروم و عوارض مرتبط با آن هستند اما با توجه به همه این مسائل، اگر اضافه وزن داریم یا چاق هستیم، راه چاره در این روزها چیست؟

## اگر اضافه وزن داریم، چه کنیم؟

این هفته برخی متخصصان تغذیه در انگلیس، از افراد دارای اضافه وزن، دعوت کردند تا از فرصت قرنطینه برای کاهش وزن استفاده کنند. برای این منظور به افراد دارای اضافه وزن توصیه شده تا از خرید تنقلاتی چون بیسکویت و... خودداری و در عوض با تغذیه سالم و ورزش تلاش کنند تا آرام آرام وزن خود را کاهش دهند.

البته شهری در ایالت نیویورک آمریکا، برای تشویق شهروندان خود به کاهش وزن، قدم های بیشتری برداشته است.

مقامات بهداشتی بخشی از لانگ آیلند نیویورک، از ۲۰۰ هزار نفر جمعیت این منطقه دعوت کرده اند تا به برنامه رایگان کاهش وزن بپیوندند. در این برنامه، توصیه های تغذیه ای رایگان برای مدیریت رژیم غذایی به افراد داده می شود. در کنار آن با همکاری باشگاه های ورزشی منطقه، کلاس های ورزشی رایگان در بستر اینترنت برگزار می شود که ساکنان می توانند با شرکت در آن از خانه، فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.

منبع: dailymail

## بیشتر بدانیم

## حشرات در انتقال بیماری کرونا نقش ندارند

حشرات در انتقال بیماری کرونا از فردی به فرد دیگر نقشی ندارند. میترا رنجبر متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری اظهار کرد: هر چند حشرات می توانند یک سری از انگل ها و ویروس ها را منتقل کنند، اما نمی توانند ناقل این ویروس ها باشند.

حشرات در انتقال ویروس های تنفسی، از جمله کرونا و سرماخوردگی،

## اشنیری من

## نان

## نان پیده برای سفره رمضان

فرزانه اسماعیلی | اسر اشنیز

- شیر، آب و خمیر مایه را با هم ترکیب می کنیم و رویش را می پوشانیم و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کنار می گذاریم تا زمانی که ور بیاید.
- بعد از این مدت روغن و نمک را اضافه می کنیم. اول با همزن مخلوط می کنیم و وقتی خمیر غلظتش زیاد شد با دست ورز می دهیم. آرد را به تدریج اضافه می کنیم تا حدی که خمیر خشک نشود.
- روی خمیر و کف ظرف مدنظر را چرب می کنیم و اجازه می دهیم خمیر یک ساعت استراحت کند تا حجمش دو برابر شود. بعد از آن خمیر را کمی ورز می دهیم و به چهار قسمت تقسیم و هر قسمت را گرد می کنیم و یک ربع دیگر کنار می گذاریم.
- فراروشن و روی ۲۰۰ درجه تنظیم می کنیم. روی سطحی که قرار است خمیر را باز کنیم کمی سیوس و آرد می پاشیم و خمیر را باز می کنیم و داخل سینی فر قرار می دهیم و با انگشت کمی چرب شیار عمیقی روی خمیر ایجاد می کنیم. یک زرده تخم مرغ و یک قاشق ماست و کمی زعفران را مخلوط می کنیم و روی خمیر می مالیم.

می توانید روی خمیر کتجد و سیاه دانه هم بپاشید. حدود ۲۰ دقیقه زمان لازم است تا نان بپزد.



## مواد لازم

- شیر گرم - ۲ لیوان
- خمیر مایه - ۲ قاشق
- شکر - ۲ قاشق
- روغن مایع - ۸ قاشق غذاخوری
- نمک - نصف قاشق غذاخوری
- آرد سفید - ۷ تا ۸ لیوان
- آب گرم - یک لیوان

## مصرف مکمل ها برای زنان باردار در روزهای کرونایی

شرایط استفاده از مکمل های مختلف در دوران حساس بارداری چیست؟

عضو تیم تخصصی مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری و سقط مکرر این سینا توضیحاتی در خصوص مصرف مکمل ها در روزهای کرونایی برای زنان باردار ارائه کرد و گفت: مصرف تمامی مکمل ها باید با صلاح دید پزشک متخصص و بر اساس نیاز فرد صورت گیرد. در ادامه به توصیه های دکتر اتوسا کریمی اشاره می کنیم:

## ۱ روزهای کرونایی و مصرف مکمل برای بانوان باردار

این که مصرف ویتامین ها می تواند در مان کننده یا پیشگیری کننده از بیماری کرونا باشد به اثبات نرسیده، اما مصرف دوز درست آن می تواند سبب حفظ سلامتی بدن به ویژه در دوران بارداری شود. در این دوران ویتامین ها باید با دوز مجاز و با توجه به تشخیص و تجویز متخصص مصرف شود.

## ۲ مجوز مصرف ویتامین D

میزان این ویتامین پیش از بارداری یا در اوایل دوره بارداری اندازه گیری می شود و بر اساس سطح ویتامین D موجود در سرم خون فرد، دوز مجاز ویتامین D برای او تجویز می شود.

همچنین تماس بخشی از پوست با نور آفتاب نیز می تواند تامین کننده ویتامین D باشد.

## ۳ ویتامین های محلول در آب و چربی

ویتامین های B و C محلول در آب هستند و اگر بیش از مقدار مجاز در بدن وجود داشته باشد، میزان اضافی از طریق کلیه ها دفع می شود. ویتامین های محلول در چربی نیز شامل ویتامین A و E، D هستند که اگر فردی بیش از دوز مورد نیازش استفاده کند در بدن باقی می ماند و سبب مسمومیت و عوارض جدی خواهد شد.

## ۴ ناباروری و مصرف اسید فولیک

اسید فولیک نیز محلول در آب است و اضافی آن از بدن دفع می شود ولی دلیلی ندارد که خانم های باردار این تصور را داشته باشند که اسید فولیک می تواند در پیشگیری از ابتلا به کرونا موثر باشد.

## ۵ میزان مصرف ویتامین C

نکته مهم آن است که مصرف ویتامین C نیز باید با صلاح دید پزشک انجام

## پزشکی

## شرایطی که سندروم روده تحریک پذیر در زنان ایجاد می کند

یاسمین مشرف

مترجم

سندروم روده تحریک پذیر (IBS) نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده ای همراه است. کارشناسان می گویند علایم سندروم روده تحریک پذیر می تواند در زنان متفاوت از مردان باشد. در حقیقت، IBS زنان را به طور قابل توجهی بیشتر از مردان تحت تاثیر قرار می دهد و این نشان می دهد که هورمون های جنسی زنان ممکن است یک عامل تاثیر گذار در این زمینه باشد. اگر شما یک خانم هستید موارد زیر را که مرور کوتاهی بر مهم ترین یافته های تحقیقاتی درباره چگونگی بروز این اختلال در زنان است در نظر داشته باشید. در عین حال به خاطر بسپارید که IBS مشکل پیچیده ای است که نه تنها در افراد مختلف شرایط متفاوتی ایجاد می کند بلکه می تواند در یک فرد نیز علایم روزانه ثابتی نداشته باشد. بنابراین این که محققان دریافته اند IBS به طور معمول علایم خاصی در زنان ایجاد می کند به این معنی نیست که همه موارد زیر درباره شما نیز صدق خواهد کرد.

۱) معمولاً علایم IBS تحت تاثیر چرخه قاعدگی قرار می گیرد. همچنین زنان با اختلالات خاص مانند آندومتریوز (یک اختلال زنانه که در آن بافت داخلی رحم در جایی بیرون از رحم رشد می کند)، ممکن است ناراحتی معده از جمله نفخ، گاز و اسهال ناشی از IBS را با شدت بیشتری نسبت به زنانی که این مشکلات را ندارند تجربه کنند. از سوی دیگر، ریسک ابتلا به آندومتریوز در زنانی که به IBS مبتلا هستند بیشتر است.

۲) در بسیاری از زنان، بارداری منجر به بهبود علایم IBS می شود. همچنین بسیاری از زنان بعد از سنین یائسگی شاهد کاهش علایم IBS هستند.

۳) مشخص شده است که زنان مبتلا به IBS به میزان قابل توجهی بیشتر از دیگر زنان در معرض خطر انجام هیسترکتومی (عمل برداشتن رحم) قرار می گیرند.

۴) اگرچه هورمون های زنانه استروژن و پروژسترون بر شرایط دستگاه گوارش تاثیر گذار است، با این حال نه قرص های ضد بارداری و نه درمان های جایگزینی با هورمون، هیچ کدام تاثیری بر علایم IBS ندارد.

۵) زنان مبتلا به IBS بیشتر از دیگر زنان در معرض خطر ابتلا به ادرار فوری یا اضطرابی قرار دارند اما خطر بی اختیاری ادرار لزوماً در آن ها بالاتر نیست.

۶) احتمال ابتلای زنان مبتلا به IBS به علایم پرولاپس یا افتادگی ارگان های لگن بیشتر از سایر زنان است.

منبع: verywellhealth.com

## بهداشت

## ضد عفونی نان با گرم کردن مجدد

اگر فکری می کنید نان خریداری شده آلوده است باید مجدداً آن را در منزل حرارت دهید. فریز کردن، ویروس را از بین نمی برد.

این که از چه وسیله ای برای حرارت دادن استفاده کنید بستگی به امکانات شما دارد؛ تستر، فر، مایکروویو و در صورت دسترسی نداشتن به موارد فوق استفاده از مایه تابه و قایلمه برای حرارت دادن مفید است.

## 🔴 چند دقیقه نان را ضد عفونی کنیم؟

نان را در فر اجاق با دمای ۶۰-۷۰ درجه به مدت نیم ساعت گرم کنید؛ نان ها را لایه لایه بچینید یا در یک ظرف مناسب در دار بگذارید تا لایه های وسطی نرم بماند؛ لایه های بالایی را با بخار کتری دوباره نرم کنید.

تسترها دمای حدود ۶۰۰ درجه سانتی گراد تولید می کنند پس استفاده از آن ها منطقی به نظر می رسد. نان را برای چند ثانیه روی شعله مستقیم گاز نگه دارید؛ شعله آتش گاز، بالای ۱۰۰۰ درجه سانتی گراد حرارت دارد و بعید است در این دما ویروس زنده بماند.

## 🔴 چند توصیه عمومی در هنگام خرید نان

از نانوا خواهش کنید نان ها را با انبر روی سفره پارچه شما قرار دهد. سفره را روی پیشخوان و میز نانواپی قرار ندهید و از برس ها و سایر وسایل مشترک در نانواپی استفاده نکنید.

شفاف

## فرفره

به شیرینی آبنبات

به قشنگی بازی های کودکانه

صفحه ویژه کودکان **خبرسان**

روژه های زوج در **زندگی سلام**



شود، زیرا اگر مصرف آن در خانم های باردار از حد مجاز فراتر رود می تواند خطرناک باشد. منبع: ایسنا