

بیشتر بدانیم

جادو گر هنوز با آلوپسی آره آتا در گیر است؟

عوامل موثر بر ریزش موی سکه ای، به بهانه انتشار تصاویر جدیدی از علی کریمی

از سال ۹۵ که خبری در سایت باشگاه خبرنگاران جوان منتشر شد مبنی بر این که «علی کریمی»؛ بازیکن پیش کسوت فوتبال کشورمان مشکل ریزش موی سکه ای دارد و این مشکل «آلوپسی آره آتا» نام دارد چند سالی می گذرد. کریمی به تازگی تصاویری در اینستاگرامش منتشر کرد که چهره اش را از دورتر می بینیم اما مشهود است هنوز از این بیماری رنج می برد. با توجه به محبوبیت ویژه کریمی و نگرانی احتمالی هوادارانش بد ندیدیم شمارا با این بیماری آشنا کنیم. این بیماری جزو دسته بیماری های خود ایمن قرار می گیرد زیرا سیستم ایمنی بدن فولیکول مورا به عنوان ماده غیر خودی در نظر می گیرد و به آن حمله می کند، به همین دلیل موها دچار ریزش می شود و منطقه ای کوچک با بزرگ از آن به صورت سکه ای طاس می شود. دلایل مختلفی مانند ژنتیک، فشار عصبی، کم خونی و... را برای بروز این مشکل بر می شمارند. هم اکنون راهی برای پیشگیری از آن شناخته نشده است. معمولا بیماری خوب می شود، موهای ریخته شده دوباره رشد می کند و در بیمارانی که تعداد این نواحی کم و اندازه آن ها کوچک است معمولا بهبود کامل است. این بیماری غیر قابل پیش بینی است و ممکن است دوباره عود کند.



آرتشور جدید نیست

تازه ها

جدید ترین علایم کرونا

دکتر پیام طبرسی رئیس بخش بیماری های عفونی بیمارستان مسیح دانشوری گفت: هم اکنون علایم گوارشی مانند اسهال و درد شکم، استفراغ، علایم پوستی کهیر، درد شدید نواحی قلب و علایم منفری مانند سکنه مغزی از برخی علایم جدید این بیماری است.

وی افزود: باید توجه داشت که تجویز دگز اماتازون در شرایط خاص و برای بیمارانی اثر بخش است که افت اکسیژن دارند، در غیر این صورت برای بیمار عوارض خواهد داشت؛ بنابراین این توصیه می کنم افراد از تجویز خودسرانه آن برای خود و اطرافیان جدا خودداری کنند.



حالت تهوع بعد از ورزش، چرا؟

ورزش باعث ترشح آندورفین زیاد در بدن تان می شود که باید باعث ایجاد حال خوب شود اما چرا گاهی بعد از تمرین حالت تهوع به شما دست می دهد؟



مصطفی عاشوری / فیزیولوژیست ورزشی

ورزش

حالت تهوع ناشی از ورزش کمی آزار دهنده اما طبیعی و قابل پیشگیری است. این اتفاق برای خانم ها بیشتر ممکن است روی بدهد تا آقایان. پس با ما همراه باشید تا برای تان بگوییم چرا چنین حالتی روی می دهد، چرمانی نگران کننده است و چه باید بکنید. بد نیست بدانید که این باور اشتباه وجود دارد که حالت تهوع با استفراغ حین یا بعد از ورزش نشان دهنده ضعیف بودن است. از ورزشکاران مبتدی گرفته تا قهرمانان المپیک، هر کسی می تواند دچار این حالت شود. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید.

علت حالت تهوع بعد از ورزش از زبان متخصصان

۱) متخصصان علم ورزش می گویند ورزش، در سیستم گوارش تداخلاتی ایجاد می کند که می تواند به علایمی چون حالت تهوع و استفراغ منجر شود و وقتی شدت تمرین را بالا می برید، گوارش تان تحت فشار قرار می گیرد. وقتی که ورزش و تمرین می کنید، جریان خون به سمت عضلات فعال و عضوهای حیاتی بدن که فعالیت زیادی می کنند، مانند قلب و ریه ها و مغز بیشتر می شود. یعنی خون کمتری در اندام های گوارشی در جریان است که این مسئله می تواند مانند ترمیزی در فرایندهای گوارشی عمل کند.

۲) بعضی از تمرین ها باعث می شود که جریان خون در سیستم گوارش خیلی کمتر شود. هر چه بیشتر خون از گوارش تان فاصله بگیرد، علایم شدیدتری را تجربه خواهید کرد. به عنوان مثال عضلات پایین تنه بزرگ ترند، مانند عضلات چهار سر ران و همسترینگ ها و روزی که قرار است روی عضلات پایین تنه کار کنید بیشتر ممکن است دچار حالت تهوع ناشی از ورزش شوید. تمرینات تناوبی با شدت بالا (اینتروال) نیز می تواند این واکنش را تشدید کند.

تهوع نشانه تمرین های نادرست؟

این که بعضی می گویند هر کس در معرض تهوع ناشی از ورزش قرار بگیرد تمرین وی در ست یا خوب نیست، نتیجه درستی نیست، چه بسا این حالت فقط علامت کمبود جریان خون است یا این که ورزشکار وعده غذایی خوبی پیش از تمرین نخورده است.

زمان نیاز به مراجعه به پزشک

حالت تهوع ناشی از ورزش همراه با علایمی مانند تب، گرفتگی شدید عضله، درد در قفسه سینه و نبود تعریق نیست. جالب است بدانید این ها علایم بیماری خطرناکی به نام ابدومیولیز هستند. اما به این نکته هم توجه داشته باشید که اگر مدام حین ورزش دچار حالت تهوع می شوید حتما به پزشک مراجعه کنید.

درمان حالت تهوع

به حالت تهوع شدید بین تمرین بی تفاوت نباشید چرا که بدن در حال ارسال سیگنال هایی است تا بگوید، در حال اعمال فشار زیاد روی بدن هستید به عبارتی نیاز به استراحت کافی بین تمرین دارید. برای تسکین حالت تهوع تان، از شدت تمرین کم کنید و سعی کنید با سرعت کم یا متوسط کمی راه بروید که به این کار اصطلاحا استراحت فعال می گویند. اگر فورا دست از تمرین بکشید، حالت تهوع تان بدتر می شود؛ زیرا یک تغییر بزرگ و ناگهانی در عرض مدت بسیار کوتاهی در جریان خون پیش می آید.

فاکتور تعیین کننده

اصلی ترین فاکتوری که تعیین می کند دچار تهوع ناشی از ورزش می شوید یا نه این است که چه زمانی و کی غذا می خورید. خیلی نزدیک به زمان تمرین غذا خوردن باعث می شود سیستم گوارش فرصت کافی برای شروع تجزیه و هضم غذا نداشته باشد اما خیلی پیش از تمرین غذا خوردن نیز سبب احساس گرسنگی هنگام تمرین خواهد شد. این زمان برای هر کسی متفاوت است. به طور کلی توصیه می شود یک تا سه ساعت قبل از تمرین

غذا بخورید.

نکات تغذیه ای برای پیشگیری از تهوع بعد از ورزش

۱) غذاهایی که چربی اشباع زیادی دارند مانند برگرها و سیب زمینی سرخ کرده، به مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند، بنابراین این تاخیر در گوارش می تواند احساس سنگینی در معده ایجاد کند. غذاهای چرب و سنگین بدن را وادار می کنند آنزیم بیشتری ترشح کند تا به هضم چربی کمک شود. این آنزیم می تواند به فشار معده اضافه و حالت تهوع را تشدید کند. دیگر غذاها نیز می توانند بر فشار گوارش اضافه کنند مانند غذاهای تند و ادویه دار، چیزهایی که حاوی کافئین هستند و غذاهای بسیار اسیدی.

۲) در شماره های قبلی زندگی سلام مطلبی کامل درباره تغذیه قبل تمرین ارائه شد اما بد نیست بدانید که باید تمرکز تان را روی پروتئین کم چرب و کربوهیدرات های پیچیده بگذارید که می تواند انرژی شمارا به خوبی تامین کند. یک برش نان تست جو با کره بادام، یک عدد موز یا ماست کم چرب یا پنیر و یک تکه سینه مرغ گزینه های خوبی است.

۳) کم آبی نیز عامل احتمالی دیگری است که می تواند تهوع ناشی از ورزش را ایجاد کند. بدن هنگام ورزش، از طریق عرق، آب و مایعات زیادی از دست می دهد. بنابراین نوشیدن آب کافی پیش از تمرین می تواند علایم را بدتر کند. راه حل این مشکل نیز ساده است: در طول روز مکرر و به طور منظم آب بنوشید.

انجیز من

نان باگت را تازه نگه دارید

بیشتر وقت های یک باگت خوب قبل از خوردنش بیات می شود. آیاتا به حال از خودتان پرسیده اید که چه چیزی باعث بیات شدن نان می شود؟ وقتی در فرایند آماده کردن نان، به آرد آب اضافه می کنند، مولکول های سخت نشاسته تبدیل به ماده ای شبیه ژل می شود و به نان بافت پف داری می دهد. وقتی نان سرد می شود، آب از نشاسته بیرون می رود و چیزی که باقی می ماند مولکول های سخت نشاسته است که به نان مزه ای خشک و ترد می دهد. در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می کنیم:

۱- بهترین کار این است که همان روزی که باگت را خریدید از آن استفاده کنید. ۲- نان ها را در فویل آلومینیومی قرار دهید. اگر می خواهید نان ها را فریز کنید، باید قبل از فریز نان ها را تکه تکه کنید. نکته: مهم است که نان باگت، سرد یا هم دمای اتاق باشد. اگر نان گرم را در فویل آلومینیومی بگذارید، بخارش را به دام می اندازد و نان سریع تر بیات خواهد شد. ۳- برای نگهداری طولانی مدت نان ابتدا بگذارید نان کاملا سرد شود سپس در کیسه تمیز قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. موقع انجام این کار، تا جایی که می شود کیسه را از هوا خالی کنید. ۴- اگر نان تان را به صورت قرص کامل فریز می کنید، برای آب کردن یخ آن را چهار تا پنج ساعت در دمای اتاق بگذارید.



لباس های مناسب فصل تابستان

حرارت و شدت تابش نور خورشید در تابستان برای بسیاری از مادر دسر ساز می شود به همین دلیل باید بدانیم از چه لباس هایی استفاده کنیم تا دچار گرم آلودگی و آفتاب سوختگی نشویم. در این مطلب نکاتی برای انتخاب لباس مناسب گرم ترین فصل سال ارائه می دهیم.



✓ بهترین جنس لباس الیاف کتان و پنبه ای است که جزو الیاف طبیعی به شمار می آیند. و ویژگی های پارچه کتان جذب مناسب عرق بدن است.



✓ از کلاه لبه دار حصیری استفاده کنید تا پوست صورت شما در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرد و جریان هوا هم به خشک شدن سرتان کمک کند.



✓ از کفش هایی استفاده کنید که منافذ کافی برای تبادل هوا دارد.

✓ لباس های رنگ روشن نور حرارت کمتری را جذب می کند. ✓ لباس هایی از جنس پلاستیک و تنگ فرد را در معرض عفونت های قارچی قرار می دهد. ✓ بانوان شال و روسری نخی را جایگزین ابریشمی و الیاف مصنوعی کنند.

✓ بهترین گزینه برای انتخاب شلوار های تابستانی کتان و پارچه های نخی است که به اندازه کافی گشاد باشد. (لنین، نخ) ✓ لباس های تابستانی بهتر است که سبک باشد تا باعث عرق کردن شما نشود.



تغذیه

غذای سالم بخور به اندازه بخور

مهسا کسنوی

خبرنگار



بانوان

شاید شما هم دیده باشید که بعضی از دوستان تان وعده های غذایی بیشتری نسبت به شما مصرف می کنند اما لاغر تر هستند، یک نکته در مصرف خوراکی ها کالری آن هاست. شما می توانید با جایگزین کردن خوراکی های مفید و کالری پایین به جای غذاهای مضر، چرب و شیرین، میزان بیشتری در روز غذا مصرف کنید و البته سالم تر باشید و چاق نشوید. در ادامه به شما چند نمونه خوراک را برای جایگزین کردن پیشنهاد می کنیم.

آب به جای نوشابه

اگر بخواهید یک چیز ادر برنامه غذایی تان حذف کنید، به شما پیشنهاد می دهیم نوشابه را کنار بگذارید یک لیوان بزرگ نوشابه، حدود ۱۲۵ تا ۱۸۰ کالری دارد و البته مقدار بسیار بالایی قند آن، برای بدن شما مثل سم عمل می کند. با حذف نوشابه و جایگزین کردن آب، بدن خود را سالم تر نگه خواهید داشت و به تامین آب بدن تان و بالا بردن متابولیسم خود کمک خواهید کرد.

روغن زردچوبه

اگر می خواهید در طول زندگی خود سالم بمانید، باید میزان روغن غذاهای خود را کمتر کنید، سعی کنید غذاهای بخارپز و آبپز را، جایگزین غذاهای سرخ شده و سبک تغذیه خود را به سبک مدیترانه ای نزدیک تر کنید.

کاهو بیشتر کربوهیدرات کمتر

اگر از آن دسته افرادی هستید که شب ها مقدار زیادی نان، ماکارونی و برنج می خورید به شما پیشنهاد می کنم، همین الان سبزیجات را در وعده شام تان اضافه و کربوهیدرات را قطع کنید. اضافه کردن سبزیجاتی چون کاهو، کلم، نخود فرنگی و لوبیا سبز در برنامه غذایی می تواند به از بین بردن چربی ها کمک کند و باعث شود پوست شادابتری داشته باشید.

شیرینی ممنوع

اگر همزمان به شما میوه و شیرینی تعارف کنند، کدام را برمی دارید؟ اگر انتخاب تان میوه است، به شما تبریک می گویم. چون قند طبیعی را به نوع مصنوعی آن ترجیح داده، مقداری از آب بدن خود را تامین کرده و به شفاف شدن پوست خود کمک کرده اید، اما اگر انتخاب شما گزینۀ دوم شیرینی است، شما همزمان تر کبیی از قند، کربوهیدرات و چربی را به بدن تان وارد کردید. من اگر جای شما باشم هر وقت هوس خوردن شیرینی جات را کردم سراغ یک میوه فصل خواهم رفت.

منبع: Webmd

سلامت

چه سرفه ای نشانه کووید-۱۹ است؟

به طور کلی سرفه، تب و احساس خستگی از جمله علایم شایع بیماری کووید-۱۹ است و به همین دلیل بیمار احساس می کند که دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا شده است. تشخیص به موقع ابتلا به کووید-۱۹ به منظور پیشگیری از انتقال آن و جلوگیری از بروز دیگر پیامدهای آن حائز اهمیت است. یکی از راه ها، بررسی چگونگی سرفه کردن است تا مشخص شود سرفه از بیماری کووید-۱۹ نشئت گرفته یا عوامل و بیماری های دیگر موجب سرفه شده است. سرفه ناشی از بیماری کووید-۱۹ خشک و مداوم است و فرد دچار تنگی نفس می کند به همین دلیل است که این بیماری بافت های ریه را تحریک می کند. با پیشروی بیماری در بافت های آسیب دیده ریه مایع جمع می شود که در این شرایط فرد احساس تنگی نفس بیشتری را تجربه می کند زیرا بدن قادر به تامین اکسیژن مورد نیاز خود نیست. به گفته متخصصان، سرفه های گاه به گاه نگران کننده نیست اما زمانی که سرفه ها برای هفته ها ادامه پیدا کند، همراه با خون باشد، موجب تغییر رنگ خلط شده، یا تب، احساس مگی و خستگی همراه باشد ضرورت دارد بیمار به پزشک مراجعه کند.

سرفه خشک یا مرطوب

افراد ممکن است بر اثر شرایط و بیماری های دیگر و نه بیماری کووید-۱۹ دچار علایم سرفه شوند. سرفه مرطوب یا خلط همراه است اما سرفه خشک مشابه با آن چه در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ مشاهده می شود یا خلط همراه نیست و به طور معمول از قسمت پشت گلو آغاز می شود. همچنین در سرفه خشک مجرای تنفسی باز نمی شود و اغلب افراد این سرفه را آزار دهنده توصیف می کنند. هر چند، ممکن است ابتدا سرفه خشک باشد و در نهایت به سرفه مرطوب تبدیل شود. به گزارش مدیکال دیلی، در صورتی که برای بررسی وضعیت سلامت خود به پزشک مراجعه کنید معمولا این سوالات از شما پرسیده می شود:

- ✓ سرفه چه مدت زمان به طول می انجامد؟
- ✓ شدت سرفه در چه موقع از شبانه روز بیشتر است؟
- ✓ سرفه با چه صدایی همراه است؟
- ✓ آیا سرفه موجب بروز علایمی از قبیل استفراغ، سرگیجه یا بی خوابی می شود؟
- ✓ سرفه چه شدتی دارد؟ آیا در فعالیت های روزانه خلل ایجاد می کند؟

منبع: ایسنا