



## پر سش 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.

## دکتر احمد ساعدی

متخصص تغذیه

برای بیمار مبتلا به نقص ایمنی مصرف تخم بلدر چین توصیه می شود، آیا این کار درست است؟

هیچ ارتباطی بین بیماری نقص ایمنی و مصرف تخم بلدر چین وجود ندارد. برای کنترل التهاب یا کمک به کنترل بیماری های مربوط به نقص ایمنی، توصیه می شود که افراد از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان های مانند ویتامین C، ویتامین E، کاروتنوئید ها و روغن ماهی استفاده کنند. تفاوت اساسی بین تخم بلدر چین و تخم مرغ معمولی وجود ندارد. تنها تفاوتی که ممکن است وجود داشته باشد این است که تخم بلدر چین اگر از بلدر چین یا تغذیه خوب و مناسب به وجود آمده باشد ممکن است از نظر محتوای تغذیه ای از تخم مرغ معمولی ماشینی بهتر باشد. مصرف روزانه تخم مرغ ممکن است موجب افزایش سطح کلسترول شود و استعداد فرد را به ابتلا به بیماری قلبی در سنین بالاتر افزایش دهد.

## تغذیه

## مزایای پروتئین شیر چیست؟



پروتئین یکی از مواد مغذی است که مصرف آن ضروری است. اولین ویژگی پروتئین، خاصیت سیر کنندگی آن است. ویژگی دیگر پروتئین های با کیفیت مثل پروتئین موجود در شیر، کمک به کنترل وزن و ثابت نگه داشتن قند خون است. پروتئین ها عنصر اولیه و ضروری رشد و حفظ ساختار ماهیچه ها هستند.

## مزایای مصرف پروتئین

- ✓ مصرف پروتئین موجب کاهش اشتها و سطح گرسنگی می شود.
- ✓ باعث افزایش توده عضلانی و قدرت بدنی می شود.
- ✓ برای سلامت استخوان ها مفید است.
- ✓ هوس و میل شدید به غذاهای متنوع را کم می کند و گزینه مناسبی برای میان وعده های دیر هنگام است.
- ✓ سوخت و ساز بدن را بالا می برد و چربی سوزی را افزایش می دهد.
- ✓ موجب کاهش فشار خون می شود.
- ✓ به کاهش وزن کمک می کند.
- ✓ پروتئین کمک می کند تا با افزایش سن سلامت خود را حفظ کنید.

## زمان و موارد مصرف پروتئین

افرادی که فعالیت روزانه بالایی دارند، کسانی که رژیم سلامت دارند و افرادی که به تناسب اندام خود اهمیت می دهند، باید به مقدار و زمان و چگونگی مصرف پروتئین خود در طول روز دقت داشته باشند. این افراد در وعده صبحانه، به عنوان میان وعده و حتی یک وعده کامل بر حسب مقدار نیاز خود باید پروتئین مصرف کنند.

ورزشکاران هم برای رشد و بازیابی عضلات نیاز ضروری به مصرف پروتئین چه در طول روز و چه در وعده قبل و بعد از تمرین و حتی قبل از خواب دارند. مصرف پروتئین قبل از تمرین، ظرفیت بالایی برای بهبود عملکرد ورزشی دارد.

## مزایای خوردن پروتئین قبل از ورزش

- ✓ بهبود بازیابی عضلات
  - ✓ افزایش قدرت و توده بدون چربی بدن
  - ✓ افزایش کارایی عضلات
- بعد از تمرین تخریب بافت عضلانی افزایش می یابد. اگر میزان پروتئین مصرفی بعد از تمرین به اندازه کافی نباشد، بافت عضلانی تخریب شده جایگزین نمی شود. بنابراین بعد از انجام تمرین نیاز بدن به پروتئین به منظور ریکاوری و بازسازی عضلات از زمان های دیگر بیشتر است.

## میزان مصرف پروتئین

وقتی تعادل نیتروژن در بدن انسان پایدار باشد؛ به این معنی است که تولید و تخریب نیتروژن در توازن قرار می گیرد. وقتی تعادل منفی شود، پروتئین ها با سرعت بیشتری نسبت به تولید، تخریب می شوند. بنابراین تعادل مثبت نیتروژن است که باعث ساخت عضله در بدن می شود.

# ۵ ترکیب مهم مرطوب کننده ها

همه مرطوب کننده ها از ترکیبات یکسانی تشکیل نشده اند اما ۵ ترکیب وجود دارد که باید در کرم مرطوب کننده وجود داشته باشد



## سواد سلامت

یاسمین مشرف | مترجم

وقتی صحبت از مرطوب کننده های صورت می شود، انتخاب های زیادی در مقابل ما قرار می گیرند. داروخانه ها و فروشگاه ها انواع مختلفی از کرم ها و مرطوب کننده ها ارائه می کنند که وعده جوان تر شدن پوست و داشتن پوستی بدون لکه به ما می دهند، اما چه چیزی باعث می شود یک مرطوب کننده از دیگری متفاوت باشد؟ همه چیز به ترکیبات موجود در مرطوب کننده برمی گردد. همه مرطوب کننده ها از ترکیبات یکسانی تشکیل نشده اند. با این حال بسیاری از افراد برچسب روی محصولات آرایشی را بررسی نمی کنند. البته طبیعی است که خواندن اسامی ترکیبات موجود در این محصولات برای بسیاری از ما، گیج کننده باشد. خریداری گران ترین محصول هم نمی تواند بهترین گزینه باشد زیرا ممکن است این محصولات از ترکیبات کمیاب اما بی اثر تشکیل شده باشند. برای این که در انتخاب بهترین مرطوب کننده به شما کمک کنیم شما را با پنج مورد از ترکیباتی که متخصصان پوست می گویند باید در کرم های مرطوب کننده وجود داشته باشند آشنا می کنیم.

دارید، حتماً در فهرست مواد تشکیل دهنده محصول، به دنبال پترولاتوم باشید. در مقابل، از آن جایی که این ترکیب چربی پوست را تشدید می کند افرادی که پوست معمولی یا چرب دارند بهتر است از خریداری محصولات با این ترکیب خودداری کنند.

## اسید هیالورونیک

نام اسید هیالورونیک به تازگی در دنیای محصولات آرایشی و زیبایی زیاد شنیده می شود. به دلیل قابلیت این ترکیب در نرم و مرطوب کردن پوست، در چند سال گذشته استفاده از آن در مرطوب کننده ها افزایش یافته است. برخلاف برخی دیگر از ترکیبات مراقبت از پوست، اسید هیالورونیک در واقع در بدن انسان وجود دارد. این ترکیب، یک ماده لزج است که وجود آن در مایع مفصلی به روان تر شدن عملکرد مفاصل کمک می کند. زجاجیه چشم، قسمت دیگری از بدن انسان است که این ترکیب در آن یافت می شود. با افزایش سن، میزان اسید هیالورونیک در بدن کاهش می یابد به همین دلیل تولید کنندگان محصولات زیبایی افزون آن به محصولات خود را آغاز کرده اند. زایخنر می گوید: «هیالورونیک اسید یک ترکیب حفظ کننده رطوبت است که با بیرون کشیدن آب از لایه های داخلی پوست و آوردن آن به سطح، به مرطوب شدن پوست کمک می کند.» گفته می شود اسید هیالورونیک تا ۱۰۰ برابر وزنش، آب در خود نگه می دارد. این ویژگی آن باعث می شود پوست، ظاهری نرم و مرطوب پیدا کند. به همین دلیل است که اغلب در جراحی های پلاستیک به عنوان پرکننده لب مورد استفاده قرار می گیرد!

## گلیسرین

به گفته زایخنر گلیسرین که به گلیسرول نیز معروف است شبیه اسید هیالورونیک عمل می کند. گلیسرین که از چربی ها و قندها تشکیل شده است، یک نوع چربی با طعم شیرین است و در همه چربی ها، چه چربی های حیوانی و چه چربی های گیاهی وجود دارد. گلیسرین خاصیت مرطوب کنندگی دارد زیرا به راحتی آب را جذب و آن را در خودش نگه می دارد. در واقع گلیسرین آب را از محیط و لایه های زیرین پوست جذب می کند و این رطوبت را به لایه های سطحی پوست می رساند. به طور کلی، گلیسرین با کمک به حفظ سدرطوبتی خارجی پوست به جلوگیری از خشکی و پوسته پوسته شدن آن کمک می کند.

## سرامید

سرامیدها چربی هایی هستند که به طور طبیعی در لایه بیرونی پوست یافت می شوند و یک جزء اصلی ساختار پوست را تشکیل می دهند. این ترکیبات در حفظ سد رطوبتی طبیعی پوست نقش مهمی دارند. زایخنر می گوید: «پوست شما در مثل خانه ای که از آجر درست شده باشد از سلول ها ساخته شده است. سرامیدها به عنوان ملات بین آجرهای سلولی پوست عمل می کنند و آن ها را در کنار هم نگه می دارند.» مطالعات انجام شده نشان داده است پوست خشک و آسیب دیده با پایین بودن سطح سرامید مرتبط است. کم بودن سرامیدها در بدن علاوه بر ایجاد پوست خشک و پوسته پوسته، پوست را در برابر عوامل محیطی مانند خاک، آلودگی و سایر تحریک کننده ها آسیب پذیرتر می کند. منبع: howstuffworks.com

# ۱۰ نکته برای پیشگیری از کرونا در مدارس

هر چند تکلیف نوع بازگشایی مدارس در بسیاری از مناطق کشور مشخص نیست اما باز هم مرور نکات مهم درباره حضور دانش آموزان در مدارس خالی از لطف نیست.



## پزشکی

## واریس پا در بانوان

ایستادن زیاد و ایجاد فشار، باعث افزایش آسیب به رگ های قسمت پایین بدن می شود. در بسیاری از افراد، رگ های واریس مشکل زیادی ایجاد نمی کنند و در افراد دیگر، رگ های واریسی می تواند موجب درد و ناراحتی زیادی شود. واریس یکی از متداول ترین مشکلات بین خانم ها است و لی خوشبختانه با داشتن اطلاعات درست می توانید یاد بگیرید که چطور از آن پیشگیری کنید، با آن زندگی کنید یا از دستش خلاص شوید.

## علائم واریس

- ✓ رگ های تیره رنگ و بیشتر بنفش یا آبی رنگ، رگ های بیخ خورده و برجسته که به شکل طناب پیچیده ای روی پا ظاهر می شود.
- هنگامی که علائم و نشانه های دردناک رخ می دهد ممکن است این علائم شامل موارد زیر باشند:
- ✓ احساس ضعف یا سنگینی در پاها
- ✓ سوزش، گرفتگی عضلات و تورم در بخش پایین پاها
- ✓ دردی که پس از نشستن یا ایستادن طولانی مدت افزایش می یابد.
- ✓ خارش در اطراف یک یا چند رگ
- ✓ خون ریزی از رگ های واریسی
- ✓ زخم در دناک در ورید با تغییر رنگ پوست به صورت قرمز رنگ

## عواملی که باعث ایجاد واریس می شوند

- ✓ ضعیف بودن درچه ها
- ✓ وراثت
- ✓ جنسیت زنان
- ✓ چاقی
- ✓ پیری
- ✓ بارداری

## واریس فقط در پاها ایجاد نمی شود

با این که واریس به خاطر وزن بدن و جاذبه زمین بیشتر در پاها دیده می شود، ولی انواع مختلفی از واریس در قسمت های دیگر بدن هم دیده می شود. تلائزگنازی و ونوز لیک روی صورت، گردن و رگ های عنکبوتی در همه قسمت های بدن ایجاد می شود. حتی هموروئید که بزرگ شدن رگ های دور مقعد است هم نوعی واریس به شمار می رود.

## تغییر در سبک زندگی می تواند خطر ابتلا به واریس را پایین بیاورد

عوامل خطر زایی هستند که تحت کنترل شما نیستند ولی می توانید با حفظ وزن سالم و خودداری از ایستادن های ناشستن های طولانی مدت سهم خودتان را انجام و خطر ابتلا به واریس را تا اندازه ای در خود کاهش دهید.

متخصصان همچنین توصیه می کنند از پوشیدن طولانی مدت لباس هایی که در قسمت میان تنه و کمر یاران هانتگ باشند یا کفش پاشنه بلند خودداری کنید زیرا بر گردش خون شما تاثیر می گذارند.

واریس می تواند یک مشکل زیبایی تلقی شود یا یک مشکل سلامتی یا هر دو این که خیلی ها فقط به دلیل ظاهر واریس اذیت می شوند، کسانی هستند که واقعاً احساس ناراحتی می کنند.

البته همه مشکلات واریس نیاز به درمان ندارند ولی اگر رگ های تان باد کرد و حساس شد و در فعالیت های روزمره تان اختلال ایجاد کرد یا شروع به خون ریزی کرد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

این علائم واریس اگر تحت مراقبت و درمان قرار نگیرد به مرور زمان سلامت عروق شما را به خطر می اندازد و تغییرات مشخصی در پوست تان ایجاد می کنند و حتی باعث ایجاد زخم یا لختگی خون می شوند.

## می توانید واریس را ساختگی درمان کنید

اگر رگ های واریسی تان دردناک نیست یا بر فعالیت های روزمره تان اثری ندارد، می توانید شکل ظاهری آن را با بالانگه داشتن پاهای تان در زمان ممکن بهبود بخشید.

## اگر یک رگ واریسی داشته باشید، احتمال زیاد شدن آن بالاست

واریسی شدن یک رگ در قسمتی از بدن تان، شمارا در معرض ابتلا به آن در قسمت های دیگر بدن تان هم قرار می دهد. با این که بیشتر درمان ها برای از بین بردن رگ های آسیب دیده موثر هستند ولی احتمال رشد دوباره آن وجود دارد.

## درمان واریس

برای از بین بردن رگ های واریسی می توانید با مشورت با پزشک عمومی تان شروع کنید که احتمالاً شمارا به یک متخصص عروق، جراح عروق یا متخصص پوست معرفی خواهد کرد.

منبع: مردمان

شماره پیاپی **زندگی سلام**  
**۲۰۰۹۹۹**