



پزشکی

داغی کف پا، هشدار درباره بیماری ها

داغ شدن کف پا ممکن است به دلایل زیادی از جمله کمبود مواد مغذی، ناراحتی کلیوی، دیابت و... باشد. اگر به صورت مکرر دچار این حالت نمی شوید جای نگرانی وجود ندارد، اما برخی افراد علاوه بر داغی مکرر در کف پا احساس مور مور شدن می کنند، این علایم می تواند زنگ هشدار برای بروز بیماری باشد. از جمله:

چربی خون

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که عادت به مصرف غذاهای چرب و فست فود دارید و حتی در مصرف این دسته از غذاهای چرب زیاده روی می کنید، احتمال بروز بیماری چربی خون در شما افزایش می یابد. یکی از علایم بروز این بیماری در شما داغ شدن همراه با مور مور شدن و سوزن سوزن شدن پاهایتان است.

ابتلا به دیابت

داغی کف پا یکی از هزاران علایمی است که به شما خبر ابتلا به دیابت را می دهد. همچنین ممکن است داغی کف پای شما با عرق کف دست هم همراه باشد. پس داغی کف پا را باید جدی گرفت.

بیماری مزمن کلیوی

یکی از وظایف اصلی کلیه، تصفیه و پاک سازی بدن و جلوگیری از تجمع انواع آلودگی ها در بدن است. اما زمانی که کلیه به هر دلیلی از کار بیفتد و دیگر نتواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد، این مواد زائد و اضافی که به دلیل کم کاری کلیه در بدن باقی مانده است به سمت دیگر قسمت های بدن حرکت می کند و بر اثر سوختن این مواد زائد در دیگر قسمت های بدن، شما در کف پاهایتان احساس داغی می کنید.

کم کاری تیروئید

یکی دیگر از عواملی که می تواند سبب بروز داغی کف پا شود کم کاری تیروئید است. زمانی که شما دچار کم کاری تیروئید می شوید سوخت و ساز بدن تا هم کاهش می یابد پس در نتیجه با تجمع انواع مواد در بدن روبه رو می شوید که می تواند سبب بروز داغی در کف پاتان شود.

کمبود ویتامین

در بین انواع ویتامین ها، افرادی که کمبود ویتامین B۱۲ رنج می برند، ویتامین B۱۲ از جمله ویتامین های لازم و ضروری بدن است که کمبود این ویتامین می تواند سبب بروز انواع بیماری شود. زمانی که با کمبود این ویتامین روبه رو می شوید در سیستم عصبی اختلالاتی ایجاد و سبب می شود شما با احساس سوزن سوزن شدن و داغی کف پاتان مواجه شوید.

تغذیه

چه کسانی بیشتر دچار کمبود ویتامین D می شوند؟

مطالعات نشان داده که ابتلا به هر دو نوع دیابت اول و دوم در افرادی که کمبود ویتامین D دارند، بیشتر است.

کمبود ویتامین D در دختران نوجوان نقش قابل ملاحظه ای در وضعیت ماهیچه ای دارد؛ به طوری که مطالعات نشان داده دختران جوانی که ضعف عضلانی داشته اند، دچار کمبود ویتامین D هم بوده اند. ارتباط این ویتامین با جذب کلسیم هم اثبات شده و کمبود ویتامین D جذب کلسیم را با اختلال مواجه می کند ضمن این که کمبود کلسیم عوارض بسیاری از جمله ضعف در سیستم اسکلتی و عضلانی به همراه دارد. برخی تحقیقات نشان می دهد افرادی که چربی شکمی و همچنین اندازه دور کمر زیادتری دارند، بیشتر دچار کمبود ویتامین D هستند. باید توجه کنیم هر چند تامین ویتامین D برای سلامت انسان بسیار ضروری است، اما استفاده نابه جا و بیش از حد این ویتامین می تواند اختلالات مهم و ناگواری در سلامت انسان به وجود آورد. استفاده از قرص و آمپول ویتامین D با میزان بالا و به طور مکرر و خودسرانه می تواند عوارضی مانند رسوب کلسیم در بافت های نرم از جمله کلیه ها ایجاد کند و موجب بروز سنگ کلیه شود. همچنین عوارض دیگری مانند سردرد، تهوع و استفراغ ایجاد می شود.

شماره پیامک زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹

راه های پر پشت شدن مو در آقایان

برخی شرایط مانند کاهش وزن بسیار زیاد، بیماری یا استرس ممکن است موجب ریزش مو شوند



سلامت
ریزش یا حداقل کم پشتی مویبه ویژه در آقایان به سراغ همه می آید. بسیاری

از مردان به ریزش موی آلوپسی آندروژنتیک یا الگوی طاسی مبتلا می شوند. بنابراین بهتر است دچار استرس نشوید و با کسب اطلاعات بیشتر برای مدیریت و کنترل ریزش موی خود اقدام کنید. در ادامه به روش هایی در این زمینه اشاره می کنیم:

- معمولا موهایی که دچار ریزش می شوند رشد کندتری دارند و نازک تر می شوند بنا بر این موی خود را با احتیاط و به تعداد کمتر در هفته بشوید.
- برای شست و شوی مو از شامپوهای ملایم استفاده کنید.
- با مشورت پزشک پس از شست و شوی موی خود از یک نرم کننده استفاده کنید. زیرا نرم کننده از شکستگی و موخوره پیشگیری می کند.
- موی خود را به آرامی حالت دهید. هنگام شانه کردن یا آرایش مو استرس زیادی به موها وارد نکنید.
- موی خود را به ویژه زمانی که مرطوب است، جمع نکنید.
- از ششوار برای مدت زمان طولانی استفاده نکنید.
- از شانه هایی که دندان های آن ها فاصله بیشتری از هم دارند، استفاده کنید تا مو کشیده نشود.
- برخی مدل های مو، مانند دم اسبی موجب

ریزش مو می شوند.

- کمتر از رنگ مو و صاف کننده شیمیایی مو استفاده کنید.
- برخی داروها که به درمان الگوی طاسی مردانه کمک می کنند، در دسترس هستند. برخی از آن ها بدون نسخه قابل خریداری هستند و برخی باید توسط پزشک تجویز شوند.
- عمل کاشت مو می تواند موجب پر پشت شدن موی شما شود. کاشت مو گرفتن تارهای مو از یک قسمت بدن و انتقال آن به بخشی از پوست سر را که کم پشت شده است، شامل می شود.
- سیگار را ترک کنید.
- سیگار کشیدن به DNA فولیکول مو آسیب می رساند و موجب التهاب و زخم و در نهایت آلوپسی آندروژنتیک می شود.
- یک رژیم غذایی سرشار از روی و آهن مصرف کنید.
- روی و آهن دو ماده معدنی هستند که در رشد سالم مو نقش دارند. اگر یک رژیم غذایی گیاه خوار را دنبال

می کنید یا به تازگی با کاهش کالری مصرفی، وزن خود را به میزان زیاد کاهش داده اید، ممکن است این دو ماده را به اندازه کافی دریافت نکنید.

- استرس خود را کاهش دهید. استرس روی همه عملکردهای بدن از جمله رشد و شادابی مو تاثیر منفی می گذارد. برخی از داروها می تواند به ریزش مو منجر شود از جمله:
- درمان های شیمی درمانی و پرتودرمانی
- داروهای رقیق کننده خون (ضد انعقاد خون)
- داروهایی برای درمان افسردگی
- داروهایی که برای درمان فشار خون بالا استفاده می شوند
- داروهای قلب
- داروهای نقرس
- ایزوترتینوئین (Accutane)، یک درمان آکنه است
- به یاد داشته باشید: اگر نگران ریزش موی خود هستید، فوری مصرف دارو را قطع نکنید. برای اطلاع از گزینه های دیگر به پزشک مراجعه کنید.

انفیزی من

کیر

کیک «دابل چاکلت» کافی شاپ را به خانه بیاورید



- آرد - ۳۰۰ گرم
- شکر - ۳۲۰ گرم
- کره - ۱۸۵ گرم
- پودر کاکائو - ۹۰ گرم
- جوش شیرین - یک قاشق
- چای خوری
- بکینگ پودر - یک قاشق
- چای خوری
- شیر کم چرب - ۲۸۰ میلی لیتر
- تخم مرغ - سه عدد
- نمک - کمی
- مواد لازم گاناش
- خامه صبحانه صورتی - ۲۰۰ گرم
- شکلات تلخ - ۱۵۰ گرم

۱- ابتدا آرد، بکینگ پودر، جوش شیرین و نمک را الک و مخلوط می کنیم و کنار می گذاریم. ۲- کره را با شکر خوب مخلوط و تخم مرغ ها را دانه دانه اضافه می کنیم و هم می زنیم. ۳- سپس شیر و مواد خشک (آرد) را مخلوط می کنیم و خوب هم می زنیم. ۴- کف قالب کیک را کاغذ روغنی می اندازیم و مواد کیک را داخل آن می ریزیم و در فر که از قبل با دمای ۱۶۰ درجه روشن کردیم، به مدت نیم ساعت می گذاریم. ۵- با سیخ چوبی امتحان می کنیم و اگر مواد کیک به سیخ نجسید ، آماده است، آن را بیرون آورید و اجازه دهید سرد شود. ۶- برای گاناش خامه را داخل قابلمه کوچکی می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم. ۷- وقتی کنار خامه جوشید، شکلات ها را ریز می کنیم و داخل خامه می ریزیم تا با حرارت خامه باز شود. این گاناش شکلات را روی کیک می ریزیم و با شکلات، بیسکویت و میوه تزئین می کنیم.

آنتی کرونا

برای بازگشت حس بویایی از دست رفته چه کنیم؟

راه های بازگرداندن حس بویایی

در افرادی که بعد از گذشت چند ماه از بیماری کووید ۱۹ هنوز حس بویایی شان باز نگشته است، استفاده از زینک، مکمل های ویتامین A و دسته گروه B و تمرین بویایی در فواصل چند دقیقه ای بهترین راهکار مؤثر خواهد بود. در تمرین بویایی در فواصل چند دقیقه ای لازم است این افراد بوهای مختلفی چون بوی لیمو، قهوه و گل رز را که در این تمرین مؤثر خواهد بود، استفاده کنند.

دیگر عوامل ایجاد اختلال بویایی

غیر از کووید ۱۹، سیگار کشیدن، افزایش سن، ابتلا به بیماری پارکینسون و آلزایمر، کمبود ویتامین گروه های A و B، کمبود زینک در بدن و ضرر به مغزی و تومور مغزی نیز می تواند از دلایل و علل اختلالات بویایی باشد.

شکل دیگر اختلال بویایی

ممکن است در برخی مواقع کووید ۱۹ اختلال را این گونه نشان دهد که افراد افزایش حس بویایی دارند و این افزایش حس بویایی باعث می شود بوی تعفن احساس کنند و شکایت از بوی تعفن داشته باشند که با گذشت زمان این موارد رفع خواهد شد.

بیشتر بدانیم

راه های کاهش سلولیت

مهسا کسنوی

مترجم

حتماً تا به حال اسم سلولیت به گوش تان خورده است اما تعریف دقیق آن چیست؟

سلولیت در حقیقت به حالتی از پوست گفته می شود که روی سطح آن برآمدگی یا تورفتگی هایی ظاهر شود. سلولیت در مردان و زنان وجود دارد، اما از لحاظ آماری این عارضه پوستی در زنان بیشتر است. سلولیت معمولاً در نقاطی از بدن مانند ران ها، باسن، بالای بازوها و زیر شکم که تجمع چربی نسبت به عضله بیشتر است، به وجود می آید. حدود ۸۰ درصد زنان در طول عمر خود دچار سلولیت می شوند. در ادامه راه های کم کردن یا از بین بردن این عارضه پوستی را بررسی خواهیم کرد.

ورزش کردن

این که فکر کنید با ورزش کردن سلولیت را از بین خواهید برد، سخت در اشتباهید. حتی ورزشکاران حرفه ای دنیا هم ممکن است در نقاطی از بدن خود سلولیت داشته باشند و این باعث داشتن حس بدی به بدن شان نمی شود. اما قطعاً ورزش کردن به عضله سازی در بدن شما کمک خواهد کرد و سبب از بین رفتن بافت چربی در نقاط سلولیت دار خواهد شد. پس در قدم اول سعی کنید ورزش هایی را انتخاب کنید تا به کمک آن عضله سازی بالایی انجام دهید.

رژیم غذایی

خوردن کربوهیدرات بالا، چربی و قند سبب اجتماع چربی و ایجاد سلولیت می شود، اگر دوست دارید با سلولیت خداحافظی کنید مصرف غلات، میوه و سبزیجات خود را افزایش دهید.

ماساژ

ماساژی که از راه های رفع سلولیت است. با ماساژ دادن محل سلولیت، گردش خون در آن ناحیه افزایش می یابد و سبب کاهش تجمع چربی در ناحیه مدنظر خواهد شد.

روغن نارگیل

روغن نارگیل همیشه یکی از بهترین گزینه ها، برای پوست بوده است و تاثیر آن بر کسی پوشیده نیست. برای کاهش سلولیت می توانید نقطه مدنظر را به مدت ۱۵ دقیقه در روز بارون نارگیل ماساژ دهید.

کره کاکائو

کره کاکائو تاثیر کلژن سازی و چربی سوزی دارد و از این نظر می تواند به رفع سلولیت هم کمک کند. شما می توانید محل دارای سلولیت را با کره کاکائو به مدت چند دقیقه ماساژ دهید.

بیشتر بدانیم

دلایل بدبویی باد گلو

خوردن و نوشیدن خوراکی هایی مانند نوشیدنی های گازدار یا غذاهایی که به طور طبیعی حاوی گوگرد زیاد است می تواند موجب باد گلوزدن بیش از حد شود. باد گلوهای گوگردی زمانی رخ می دهد که دستگاه گوارش نوعی گاز به نام سولفید هیدروژن تولید می کند.

دلایل

تولید مقدار مشخصی گاز توسط دستگاه گوارش که از طریق باد گلو یا کتوم دفع می شود، عادی است. این گاز حاصل بلعیدن هوای اضافه یا یک محصول جانبی گوارش است و زمانی شکل می گیرد که باکتری های درون دستگاه گوارش (بیشتر روده بزرگ) غذا را تجزیه می کنند. بیشتر افراد ۱۴ تا ۲۳ بار در روز گاز دفع می کنند. این کاملاً طبیعی و شریایطی سالم است. با وجود این، زمانی که گاز بوی بیش از حد بدی دارد، این موضوع می تواند دلیل دیگری داشته باشد.

غذاهای سرشار از گوگرد

مواد غذایی زیر حاوی گوگرد هستند و خوردن آن ها ممکن است خطر ابتلا به باد گلوهای گوگردی را افزایش دهد: غذاهای سرشار از پروتئین، تخم مرغ، پنیر، شیر کامل

داروها

پیشگیری از باد گلوهای گوگردی

نکته های زیر ممکن است به پیشگیری از باد گلوهای گوگردی کمک کند:

- آرام غذا خوردن و پرهیز از فرو فرستادن بیش از حد هوا به معده
- پرهیز از آدامس جویدن یا سیگار کشیدن زیر می تواند موجب بلعیدن هوای اضافه شود
- پرهیز از مصرف غذاهای سرشار از گوگرد
- پرهیز از پرخوری
- کاهش مصرف یا پرهیز از نوشیدنی های گازدار
- پرهیز از غذاهای سرشار از قند و کربوهیدرات

درمان های خانگی

- شما می توانید برخی درمان های خانگی را برای کمک به تسکین علایم، مدنظر قرار دهید:
- استفاده از چای نعناع فلفلی
- افزایش فعالیت مانند پیاده روی
- پرهیز از کشیدن روی پهلوی چپ
- نوشیدن آب فراوان در طول روز
- مصرف پروبیوتیک ها