



دانشتنی ها

موضوع بزرگسالان

۵ نکته‌ای که باید در باره اختلالات جنسی بدانید

یاسمین مشرف

مترجم

مشکلات بهداشت جنسی و اختلال عملکرد جنسی یکی از موضوعات رایج سلامت است که باعث می شود افراد از روابط زناشویی خود رضایت کافی نداشته باشند. با آن که بسیاری از افراد می دانند این اختلالات، بسیار شایع هستند اما به سختی می توانند در باره آن ها با پزشک خود صحبت کنند. در این مطلب در باره اختلالات سلامت جنسی و ارتباط آن با سلامت جسمی و روانی افراد بیشتر خواهید دانست.

● زمینه های اختلالات چیست؟

دکتر شارون پریش استاد کالج پزشکی ویل کرنل می گوید: «اگر مردی دچار تغییر در عملکرد جنسی می شود، باید موضوع را با پزشک خود در میان بگذارد. هر مشکلی که چندین ماه طول می کشد ممکن است نشانه ای از یک مسئله پزشکی جدی تر باشد که باید به آن توجه شود، به طور مثال:

✓ انزال زودرس می تواند بر اثر مصرف داروها، آسیب های عصبی یا تاثیر مستقیم مشکلات ادراری ایجاد شود.

✓ تغییر در میل جنسی یا عملکرد ممکن است اولین نشانه های دیابت، یا نبود تعادل هورمونی و در مواردی بر اثر یک مشکل قلبی عروقی یا سرطان پروستات بروز کند.»

● بین عملکرد جنسی و سلامت روان پیوندی قوی وجود دارد

مسائل بهداشت روان - از جمله افسردگی، اضطراب و سایر بیماری های روان شناختی - ممکن است منجر به انواع مختلفی از اختلالات جنسی شوند. دکتر پریش می گوید: «مشخص شده است که بین اختلال نعوظ و افسردگی ارتباط وجود دارد. از طرف دیگر، زنانی که افسردگی را تجربه می کنند بیشتر شاهد کاهش میل جنسی هستند. برای بهبود عملکرد جنسی، تشخیص بیماری روانی بسیار مهم است. عملکرد جنسی اغلب با رف، کنترل و کاهش اضطراب و افسردگی بهبود می یابد. برای درمان این مشکلات روش های درمانی مفیدی مانند ذهن آگاهی، رفتار درمانی شناختی و روش های آرام سازی وجود دارد.»

● با افزایش سن، برخی از تغییرات طبیعی است

برخی از تغییرات در میل و عملکرد جنسی به عنوان روند طبیعی پیری شناخته می شود. به گفته دکتر پریش هر چقدر سن افراد افزایش می یابد، ممکن است روند عملکرد جنسی آن ها کندتر شود. با این حال، اگر تغییرات بسیار چشمگیر یا شدید هستند باید با پزشک در باره آن ها صحبت شود. پزشک می تواند به فرد کمک کند تغییرات طبیعی را از مشکلات جدی تر، از جمله مشکلات پزشکی، متمایز کند.

● حدود یک سوم موارد ناباروری ممکن است مربوط به ناباروری مردان باشد

عوامل زیادی می توانند در ناباروری مردان نقش داشته باشند. تولید کم اسپرم، ناهنجاری های آناتومیک، ضربه به اعضای حیاتی و بیماری های ژنتیکی یا ایمنی، برخی از این عوامل هستند. روش های تعیین علت دقیق ناباروری شامل ارزیابی دقیق فیزیکی، انجام آزمایش و تصویربرداری و تجزیه و تحلیل مایع منی است. **● بهبود سلامت عمومی می تواند عملکرد جنسی را بهبود بخشد** بین سلامت بخش های مختلف بدن ارتباط نزدیکی وجود دارد. در واقع، سیستم های قلبی - عروقی، عصبی، هورمونی و روانی همه برای عملکرد جنسی با هم تعامل دارند. داشتن سبک زندگی سالم می تواند به طور قابل توجهی به بهبود عملکرد جنسی کمک کند. بهبود رژیم غذایی، داشتن وزن مناسب و ورزش منظم همگی به ارتقای سلامت عمومی و در نتیجه سلامت جنسی بیشتر کمک می کند.

منبع: weillcornell.org

شماره پیاپی **زندگی سالم**

۲۰۰۹۹۹

راهکارهای بهبود سرگیجه

ناشی از جابه جایی مایع گوش میانی

سرگیجه، سومین اختلال شایع در جهان است که می تواند مشکلات بسیاری را در زندگی ایجاد کند و فرد را از انجام کارهای معمول روزانه باز دارد



بیشتر بدانیم

گوش علاوه بر شنوایی و وظیفه حفظ تعادل ما را هم بر عهده دارد و در هر زمانی موقعیت مکانی ما را به مغز اعلام و با کمک چشم و مژه به تعادل بدن کمک می کند. در کانال های نیم دایره ای گوش میانی مایعی در جریان است که مسئول حفظ تعادل ماست. مایع آندولنف، با حرکت زاویه ای سر جریان می یابد و چند سنگریزه کلسیمی بسیار کوچک در انتهای کانال گوش میانی را جابه جا می کند. با جابه جایی این سنگریزه ها نسبت به جاذبه زمین، سیگنال هایی به مغز ارسال می شود و مغز به کمک این سیگنال ها حرکت دورانی ما را درک می کند. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

بیماری های گوش است، این است که با حرکت سر یا بدن علائم سرگیجه را احساس کنید. با این حال اگر احساس سرگیجه می کنید، بهتر است ابتدا به متخصص گوش مراجعه کنید. باید مشخص شود که آیا یک گوش درگیر شده یا هر دو گوش دچار اختلال شده اند. سپس تمرین های داروهای لازم از سوی پزشک تجویز می شود. **● بیشتر بدانیم** سرگیجه ممکن است موقتی، طولانی مدت یا ناگهانی باشد و چند ثانیه ادامه یابد. اگر سرگیجه شدید دارید ممکن است علائم شما ثابت باشد و برای چند روز طول بکشد و زندگی طبیعی شما را دچار اختلال کند. سرگیجه ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد، اما در افراد ۶۵ سال به بالا شایع است. در مان سرگیجه به علت و شدت نشانه های آن بستگی دارد.

● علائم

- ۱- مشکلات تعادلی
- ۲- سبکی سر
- ۳- احساس بیماری حرکتی (motionsickness)
- ۴- تهوع و استفراغ

اشیای زن

سوپ کرفس، چربی سوز ضد سرطان

۱- روغن را روی شعله متوسط داغ کنید و پیاز، کرفس و سیب زمینی را پنج دقیقه در آن تفت دهید تا نرم شود. ۲- سیر را هم اضافه کنید و یک دقیقه دیگر تفت دهید. ۳- آب مرغ را بیفزایید، هنگامی که جوش آمد، شعله را کم کنید و سوپ را حداقل ۳۰ دقیقه با در بسته بپزید. ۴- هنگامی که کرفس و سیب زمینی کاملاً نرم شد، سوپ را پوره کنید. نمک و فلفل آن را اندازه و خامه را اضافه کنید. ۵- سوپ را در کاسه بریزید و با برگ کرفس و انواع سبزیجات تزئین کنید.

● نکات

به جای آب مرغ از آب گوشت، قلم یا سبزیجات هم می توانید استفاده کنید. به این سوپ می توانید مرغ یا پز هم اضافه کنید تا خوشمزه تر شود. در این سوپ تا می توانید از برگ خوش عطر کرفس استفاده کنید.

تناسب اندام

تغذیه

خانم ها به این ۵ دلیل

سوپ را در برنامه غذایی خانواده جای دهید!

مازال مرادی

خبرنگار

سوپ ها گزینه خوبی برای فصل های سرد سال محسوب می شوند. سوپ نه تنها راه خوبی برای گرم شدن هنگام سرماست، بلکه غذایی آسان است و می توانید آن را به راحتی در خانه بپزید. به دلایل زیر دقت کنید و سوپ را بیشتر در برنامه غذایی خود قرار دهید.

۱. سوپ به تأمین آب مورد نیاز بدن کمک می کند

در زمستان، معمولاً افراد مایعات کمتری مصرف می کنند، در نتیجه ممکن است به میزان مورد نیاز بدن، مایعات دریافت نکنند. با این که در روزهای سردتر تعریق تان کاهش می یابد، اما هنوز برخی از فعالیت های روزمره تان نیاز به مصرف مایعات دارند. باتوجه به این که بخش زیادی از سوپ را آب تشکیل می دهد، خوردن سوپ می تواند به دریافت مایعات مورد نیاز تان کمک کند.

۲. سوپ به تقویت دستگاه ایمنی کمک می کند

سوپ ها راه خوبی برای بهبود سرماخوردگی، آنفولانزا و بسیاری از بیماری ها هستند. بیشتر سوپ ها سرشار از مواد مغذی هستند که در مبارزه با سرماخوردگی مؤثرند. خوردن سوپ مرغ که سرشار از سیر، پیاز، کرفس و هویج باشد، می تواند در پیشگیری از سرماخوردگی به ما کمک کند. مزیت دیگر سوپ ها تأثیر مثبت شان در بهبود گلودرد است.

۳. دریافت کالری کمتر

با افزودن سوپ به وعده غذایی تان، می توانید با دریافت کالری نسبتاً پایین، مقدار بیشتری غذا میل کنید. یک مطالعه نشان داد کسانی که قبل از ناهار سوپ می خوردند، با مصرف ۷۸۰ گرم غذا (سوپ همراه با پاستا) ۸۲۰ کالری دریافت می کنند؛ درحالی که گروهی که سوپ نخوردند، با مصرف ۴۲۰ گرم پاستا، ۹۳۰ کالری دریافت کردند.

۴. مصرف سوپ از اضافه وزن جلوگیری می کند

سوپ با کاهش کالری دریافتی به کاهش وزن کمک می کند.

احتمال ایجاد اضافه وزن در کسانی که به طور منظم سوپ مصرف می کنند، نسبت به دیگران، ۴۰ درصد کمتر است.

۵. افزایش مصرف پتاسیم

سوپ سدیم بالایی دارد و نمی توان این موضوع را انکار کرد. کسانی که سوپ می خورند سدیم بیشتری نسبت به دیگران دریافت می کنند اما باید بدانید که سوپ علاوه بر سدیم، سرشار از پتاسیم هم است. پتاسیم برای سلامت قلب ضروری است. این ماده بدن را به دفع سدیم تحریک می کند بنابراین با این که سدیم زیادی می تواند فشار خون را بالا ببرد، اما پتاسیم به کاهش دوباره آن کمک می کند. این ویژگی در کمتر غذایی دیده می شود.

نکته

مصرف همه سوپ ها توصیه نمی شود به عنوان مثال مصرف زیاد سوپ های سرشار از خامه یا چربی و کالری بالا، می تواند موجب افزایش وزن، چاقی و بروز سایر مشکلات برای فرد شود.

فرایند پختن، روی طعم و فواید برخی سبزیجات تأثیر منفی می گذارد. کدو تنبل، کدو سبز، هویج و گل کلم از انواع سبزیجات مناسب برای پختن سوپ هستند. در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است.



دقیقه پیاده روی در روز این فعالیت را آغاز کنید و سپس به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید.

● توجه به نوشیدن آب

با افزایش سن، احساس تشنگی کاهش می یابد و افراد تمایل چندانی به نوشیدن آب ندارند. اما برای جلوگیری از کم آبی بدن، باید خوراکی های سرشار از آب مانند میوه ها و سبزیجات و همچنین سوپ و دمنوش های گیاهی در برنامه غذایی گنجانده شود.

● کاهش شکر و نمک

یکی از بهترین توصیه ها برای حفظ اندام متعادل کاهش مصرف نمک است. همچنین شکر نیز در رژیم های لاغری یکی از مهم ترین محدودیت هاست زیرا منشأ تولید چربی هادر بدن است.

حفظ تناسب اندام در گذر زمان

بسیاری از مردان و زنان فکر می کنند هر چه سن شان افزایش پیدا کند، می توانند با کمی دقت در مصرف مواد غذایی و فعالیت بدنی تناسب اندام خود را حفظ کنند. رژیم غذایی حاوی پروتئین و محدودیت مصرف کالری می تواند به تناسب اندام سالمندان کمک کند. حدود ۴۰ درصد میان سالان ۴۰ تا ۵۹ ساله و ۳۷ درصد سالمندان بالای ۶۰ سال چاق هستند اما این آمار در افراد ۲۰ تا ۳۹ ساله حدود ۳۲ درصد است. روند کاهش وزن در سنین مختلف، یکسان نخواهد بود. پژوهشگران دانشگاه ویک فارست آمریکا به تازگی دریافتند که رژیم غذایی کاهش وزن پس از ۶۵ سالگی چگونه باید باشد. نتایج مطالعاتی که در نشریه American Journal of Clinical Nutrition به چاپ رسید، حاکی از آن است که پس از سنی مشخص، رژیم سلامتی و در عین حال تناسب اندام مفید خواهد بود.

● محدودیت های غذایی؛ هرگز!

اجتناب از رعایت رژیم های غذایی محدود کننده و خودسرانه گر چه برای همه افراد مشکل آفرین است، اما در دوران سالمندی اهمیت بیشتری می یابد.

● پیاده روی و تناسب اندام

پیاده روی یکی از بهترین روش های حفظ سلامتی و کاهش وزن در دوران سالمندی است. ابتدا با پنج



کنندگی آن افزود.

● شیر

پروتئین موجود در شیر برای مو مفید است و خشکی موها را از بین می برد.

برای رساندن مواد مغذی باید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید از جمله مواد خوراکی که برای بهبود زیبایی موها توصیه می شود عبارت است از:

نوشیدن آب کافی، مصرف پروتئین با کیفیت، مصرف امگا ۳، منگنز، روی، ویتامین C، آهن و سلنیم که در موادی مانند گوجه فرنگی، کلم بروکلی، ماهی تن، فراورده های لبنی سویا و تخم مرغ وجود دارد.

زیبایی

رفع موخوره با مواد غذایی

موخوره عارضه شایعی است که کمبود مواد مغذی در بدن می تواند این مشکل را تشدید کند. برای رفع موخوره مصرف بعضی از مواد خوراکی توصیه می شود که در ادامه می آوریم:

● ماسک تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از پروتئین است و اسیدهای چرب ضروری موجود در آن به درمان موخوره کمک می کند. مو از پروتئین تشکیل شده و به همین دلیل است که تخم مرغ به تقویت فولیکول مو کمک می کند.

● روغن نارگیل

نارگیل نه تنها برای سلامت مفید است بلکه سرشار از اسیدهای چرب است که آن را به یک مرطوب کننده طبیعی مفید تبدیل کرده است.

● ماست

ماست سرشار از کلسیم، پروتئین و دیگر مواد مغذی سالم است. می توان ماست را با تخم مرغ یا روغن نارگیل ترکیب کرد تا یک ماسک موی مناسب به دست آید.

● موز

موز برای مرطوب ساختن مو مفید است و به رفع موخوره کمک می کند. همچنین می توان با افزودن عسل، آب لیمو یا روغن نارگیل به موز به خواص مرطوب