

سلامت

کارهایی که سالمندان نباید انجام دهند



سالمندان افرادی ناتوان نیستند اما بهتر است از انجام برخی کارها بپرهیزند از جمله:

● رانندگی

ممکن است بعضی از سالمندان از مصرف داروهای خواب‌آور و ضد درد، مشکلات بینایی و شنوایی، مشکلات حرکتی و اختلالات حافظه استفاده کنند. این داروها می‌تواند رانندگی فرد مسن را تحت تأثیر قرار دهد.

● بی‌تحرکی

بی‌تحرکی سالمندان باعث اختلال عملکرد روده، کلیه، قلب و غدد درون‌ریز و لخته شدن خون می‌شود و خطر مرگ و میر را افزایش می‌دهد.

● تماشای بیش از حد تلویزیون

افراد مسنی که در روز بیشتر از ۳ ساعت، تلویزیون تماشا می‌کنند، از حافظه کمتری برخوردارند و فعالیت‌های بدنی ساده مثل بالا رفتن از پله یا پیاده‌روی را سخت‌تر انجام می‌دهند.

● ورزش‌های سنگین

ظرفیت تنفسی به‌طور طبیعی با افزایش سن کم می‌شود. تمرینات هوازی علاوه بر فشار بیش از حد به قلب و ریه، خطر لخته شدن خون را در سالمندان افزایش می‌دهد.

● تا دیروقت بیدار ماندن

زود خوابیدن به بهبود تمرکز و حافظه، تمرین آسپ‌های سولوی که در طول روز اتفاق می‌افتد و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

● بیرون از خانه غذا خوردن

غذای رستوران‌ها، چربی‌های اشباع‌شده و ترانس خیلی بالایی در مقایسه با غذاهای خانگی دارد، پس بهتر است سالمندان میزان چربی موجود در رژیم غذایی‌شان را کم کنند.

دانستنی‌ها

مغز شما چند ساله است؟

ساعت شناختی، ابزاری برای سنجش سلامت مغز بر اساس عملکرد شناختی است

مغز شما در مقایسه با سن تقویمی چند ساله است؟ با توجه به نتایج تحقیق منتشر شده در مجله آلزایمر و دمانس در اول ژوئن، اندازه‌گیری جدیدی از سلامت مغز که توسط محققان در مرکز پزشکی دانشگاه راش ایجاد شده، ممکن است یک روش جدید برای شناسایی افراد در معرض خطر کاهش حافظه و مشکلات تفکر ارائه دهد. به گزارش انتخاب، این ابزار که توسط محققان «ساعت شناختی» لقب گرفته، ابزاری برای سنجش سلامت مغز بر اساس عملکرد شناختی است و ممکن است در آینده برای پیش‌بینی احتمال مشکلات حافظه و تفکر که با افزایش سن فرایجاد می‌شود، استفاده شود.

ساختگی گروه تحقیقاتی در این زمینه می‌گوید: «بیماری آلزایمر که شایع‌ترین علت زوال عقل است و دیگر بیماری‌های مغز با گذشت زمان به تدریج با افزایش سن جمع می‌شوند، سن به‌طور گسترده‌ای به عنوان عامل اصلی خطر ابتلا به بیماری آلزایمر شناخته می‌شود، اما یک پیش‌بینی کننده بسیار ناقص است، زیرا همه افراد با افزایش سن دچار زوال عقل نمی‌شوند.

ساعت شناختی جدید ما اندازه‌گیری سلامت مغز را ارائه می‌دهد که در باره عملکرد مغز یک شخص بیشتر از سن تقویمی به ما می‌گوید. به این ترتیب، ساعت شناختی می‌تواند به ما کمک کند تا تشخیص دهیم چه کسی در سال‌های آینده در خصوص نقص شناختی بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرد.»

«بویل» می‌افزاید: «برای برخی از افراد، شناخت باپیری نسبتاً ثابت باقی می‌ماند اما برای دیگران، شناخت با گذشت زمان به آرامی کاهش می‌یابد. «سن شناختی شاخص سلامت مغز است. بویل می‌گوید: «ما دریافتیم که به‌طور متوسط، شناخت تا یک سن شناختی در حدود ۸۰ سال پایدار می‌ماند، سپس تا ۹۰ سال متوسط رو به کاهش می‌رود و تا زمان مرگ با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد. علاوه بر این، ما دریافتیم که سن شناختی پیش‌بینی بسیار بهتری نسبت به سن تقویمی زوال عقل، اختلال شناختی خفیف و مرگ و میر است. همچنین با جنبه‌های دیگر سلامت مغز ارتباط بیشتری دارد.»

آیا هر دو دوز واکسن باید از یک نوع باشد؟

نظرات متفاوتی درباره

جایگزین کردن دوز دوم واکسن

وجود دارد که در ادامه به دلایل تزریق

دو مرحله‌ای و جایگزینی واکسن می‌پردازیم

مهدیس مرادیان | مترجم

تازه‌ها

در ابتدا به این سوال پاسخ می‌دهیم که چرا ما نیازمند تزریق دوز دوم واکسن کرونا هستیم؟ به‌طور کلی کارکرد واکسن‌ها در بدن به این شکل است که اقدام به ایجاد حافظه ایمنی شناسایی یا ایمونولوژیک در بدن می‌کند تا سیستم ایمنی بدن بتواند ویروس

فکر می‌کنند که شاید ایمنی بیشتر ایجاد می‌شود. به عنوان مثال «فایزر» و «آسترازنکا» در مطالعه‌ای به صورت ترکیب استفاده شده و حتی مطالعات دیگری هم در جریان است، اما از نظر علمی شاید بتوانیم از بسترهای یکسان، واکسن را جایگزین کنیم. به عنوان مثال در خصوص واکسن سینوفارم که از یک ویروس کشته شده و غیرفعال شده است، شاید بتوان واکسن دوز دوم را با واکسنی که از همین بستر استفاده کرده، جایگزین کرد. اما همچنان مطالعات علمی به‌نظر قطعی در باره تزریق ترکیبی واکسن کرونا نرسیده‌اند.

● واکسن «برکت» شبیه «سینوفارم»

دکتر محرز، درباره تزریق واکسن برکت به عنوان دوز دوم خاطر نشان می‌کند: «اگر اولین واکسن تزریق شده سینوفارم باشد، چون واکسن برکت از نظر ساختاری شبیه سینوفارم است می‌توان از آن به عنوان دوز دوم استفاده کرد. اگر واکسن اول نوع دیگری باشد، اتفاق خاصی رخ نمی‌دهد. اما می‌خواهیم این واکسنی که تزریق شده اثر داشته باشد. به همین دلیل تزریق دو واکسن با بستر متفاوت، ممکن است که آن تأثیری که انتظارش را داریم نداشته باشد.»

واکسن «برکت» و «سینوفارم» هر دو از یک بستر ویروس

ضعیف شده هستند، «آسترازنکا»، یک سازوکار دیگر دارد و در نتیجه نوع آن واکسن داخلی مقداری فرق می‌کند. «اسپوتنیک»، هم مثل «آسترازنکا» است، البته نوع آدنوویروس‌های این دو فرق می‌کند. به همین دلیل اگر دوز اول «سینوفارم»، تزریق شده باشد، می‌شود دوز دوم از واکسن «برکت» استفاده کرد.

● تزریق دوز دوم با «فایزر» و «مدرن» به جای «آسترازنکا» در آلمان

در همین خصوص در هفته‌های اخیر بحث بر سر عوارض جانبی واکسن آسترازنکا در آلمان سر در گمی‌ها و نگرانی‌هایی را در بین شهروندان این کشور ایجاد کرد. کمیسیون دایمی واکسناسیون آلمان استیکو (Stiko) توصیه کرده است که تا اطلاع ثانوی افراد زیر ۶۰ سال که دوز اول آسترازنکا را تزریق کرده‌اند، برای دوز دوم می‌توانند یکی از دو واکسن «فایزر – بیون‌تک» یا «مدرنا» را تزریق کنند. «توماس مرتنس»، رئیس این کمیسیون، در گفت‌وگو با اشپیگل آنلاین درباره واکسناسیون یک فرد با واکسن‌های گوناگون تصریح کرد: «داده‌هایی که از آزمایش‌های حیوانات به دست آمده، نشان می‌دهد که واکشن سیستم ایمنی بدن پس از تزریق دو واکسن متفاوت یکسان است.»

تغذیه

نکات مهم شیردهی و خوراکی‌های افزایش دهنده شیر

مارال مرادی

خبرنگار

شیر مادر غنی‌ترین منبع تغذیه نوزادان است که خداوند در وجود مادر قرار داده است. مادران نباید به دلخواه خود شیر دادن به نوزاد را قطع کنند، بلکه باید به نوزاد این فرصت را بدهند تا خودش شیر خوردن را رها کند. در ادامه چند نکته در باره شیردهی به نوزاد را برای شما بیان می‌کنیم:

❶ در ابتدای هر بار شیردهی، شیر مادر آبی‌تری و به تدریج به مقدار چربی آن افزوده می‌شود، به طوری که در پایان هر مرحله شیردهی، مقدار چربی که برای رشد نوزاد ضروری است، بیشتر می‌شود. بنابراین هر چه مدت شیردهی طول بکشد، نوزاد از چربی بیشتری استفاده می‌کند و کاملاً سیر می‌شود.

❷ به مادران شیرده توصیه می‌شود مقدار مایعات دریافتی خود را افزایش دهند. مصرف آب‌میوه‌های تازه و میوه سبزی‌های تازه به افزایش تولید شیر کمک‌زایی می‌کند.

❸ یکی از مهم‌ترین و موثرترین گیاهان برای افزایش تولید شیر مادر، شنبلیله است. این گیاه را می‌توان به صورت دمنوش مصرف کرد. مصرف گیاه ازبانه هم برای افزایش تولید شیر به مادران توصیه می‌شود. در ادامه به تعدادی از گیاهان و مواد غذایی با مکانیسم‌های مختلف که از طریق تحریک غدد تولید شیر باعث افزایش شیر مادران می‌شوند، اشاره می‌کنیم:

❶ گیاهانی مانند ریحان، ترخون، زیره و رازیانه معطر خاصیت ضد نفخ دارند و به شیر مادر از دل درد کودک جلوگیری می‌کنند.

❷ ریحان جزو گیاهان معطر و دارای خاصیت ضد نفخ برای مادر و کودک است و رازیانه هم مانند ریحان علاوه بر داشتن همین خاصیت، دارای هورمون‌های گیاهی است که باعث افزایش شیر مادر می‌شود.

❸ سیاه‌دانه با خاصیت ضد درد، ضد سرطان، هضم‌کننده غذا و کاهش دهنده پر فشاری خون باعث افزایش شیر مادر می‌شود و مصرف روزانه ۴ گرم سیاه‌دانه مشکلی ایجاد نمی‌کند و بهتر است دانه‌ها له‌شود تا اثر آن‌ها بیشتر شود.

❹ مجموعه مواد غذایی موجود در اسفناج برای زیاد کردن شیر مادر کاملاً موثر است.

❺ مصرف دم‌کرده گل بابونه هم باعث افزایش شیر مادر می‌شود.

غذای اصلی

کوکوی سبزیجات، ارگانیک و سرشار از خاصیت



۱- ابتدا اپیازها را رنده کنید و در کاسه بزرگی بریزید. لوبیا سبز، هویج و سیب زمینی را که قبلاً به صورت نگینی خرد کرده‌اید به پیاز اضافه کنید. ۲- ادویه جات و نمک را به میزان لازم به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. سپس تخم مرغ‌ها را به آن اضافه کنید. ۳- مقداری روغن درون یک تابه بزرگ بریزید و اجازه دهید خوب داغ شود. توجه داشته باشید که روغن کوکوناید خیلی کم باشد، چون در این صورت مواد به کف تابه می‌چسبند. ۴- اگر تمایل دارید کوکوی تان کم قطر و نازک باشد، مواد را در دو نوبت و در غیر این صورت در یک نوبت درون تابه بریزید، آن را خوب پهن کنید و در تابه را بگذارید. ۵- وقتی مواد کوکوی کمی سفت شد و خود را گرفت در تابه را ببرد و کوکوی را برش بزنید. ۶- وقتی یک طرف کوکوی سرخ شد، آن را برگردانید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود.

- هویج خردشده - ۱۰۰ گرم
- سیب‌زمینی خردشده - ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط - ۳ عدد
- تخم مرغ - ۴ تا ۵ عدد
- نمک، فلفل، سماق و زردچوبه
- به میزان لازم
- روغن یا کره - به میزان لازم
- نخود فرنگی یا لوبیا سبز نیم‌پخته - ۱۰۰ گرم

سندروم بینی خالی، علل و راه‌های درمان

● سندروم بینی خالی چیست؟

دکتر «اسپنسر سی‌پاین»، دانشیار گروه گوش و حلق و بینی دانشگاه ویرجینیا می‌گوید: «سندروم بینی خالی یک حس متناقض انسداد بینی است. به این معنا که بینی فرد از هر نظر واقعاً باز به نظر می‌رسد اما شخص احساس می‌کند نمی‌تواند نفس بکشد یا هوا در بینی او جریان پیدا نمی‌کند. «طبق برخی برآوردها، از هر هزار نفر که نوعی عمل جراحی بینی انجام داده‌اند، یک نفر به سندروم بینی خالی یا ENS مبتلا می‌شود. در باره تعداد افرادی که تحت عمل جراحی قرار نگرفته‌اند و از این مشکل رنج می‌برند آمار مشخصی وجود ندارد. نکته جالب توجه دیگر این که بسیاری از پزشکان ENS را به هیچ وجه یک مشکل پزشکی نمی‌دانند. تأیید نشدن علائم بیماران به عنوان یک مشکل، سلامت، اضطراب و افسردگی آن‌ها را به همراه دارد.

● چه عاملی باعث ایجاد سندروم بینی خالی می‌شود؟ تا حد زیادی باور بر این است که سندروم بینی خالی یک بیماری «ایاتروژنیک» یا بیماری ناشی از درمان‌های پزشکی است. به این معنا که درمان‌هایی مثل عمل جراحی بینی که برای اصلاح انحراف تیغه بینی انجام می‌شود یا عمل زیبایی

بینی یا جراحی سینوس عامل ایجاد این مشکل هستند. اما پاین می‌گوید: «درمان‌های پزشکی رانی‌توان عامل قطعی ENS دانست زیرا برخی از بیماران که تحت عمل جراحی بینی قرار گرفته‌اند هرگز دچار ENS نمی‌شوند و برخی دیگر که عمل جراحی بینی نداشته‌اند، علائم ENS را گزارش می‌کنند. تصور من این است که برخی مشکلات زیربنایی عصبی در بروز ENS نقش دارد. پیری هم از علت‌های طبیعی سندروم بینی خالی است. با افزایش سن، شاخک‌های بینی شروع به از دست دادن حجم خود می‌کند. ترشحات غدد مخاطی بینی هم کاهش می‌یابد و مشکلاتی شبیه جراحی بینی ایجاد می‌کند.»

● چگونه می‌توان سندروم بینی

خالی را درمان کرد؟

ENS اغلب با رد شدن سایر مواردی که

می‌تواند علائم مشابه ایجاد کند، تشخیص داده می‌شود. متأسفانه هیچ درمان سریع و آسانی برای ENS وجود ندارد. تسکین موقتی علائم، هدف اصلی بیشتر روش‌های درمانی است. شست و شوی بینی با آب نمک و استفاده از ژله‌های نفتی مانند وازلین می‌تواند به رفع خشکی بینی کمک کند، اما این ژله‌ها ممکن است مخاط مفید بینی را هم از بین ببرند. این شرایط باعث می‌شود با کتری‌ها به راحتی در حفره بینی گسترش یابد. به همین دلیل معمولاً استفاده از اسپری‌های آنتی‌بیوتیکی بینی در کنار درمان‌های نمکی توصیه می‌شود.

برخی از درمان‌های خانگی که می‌تواند علائم ENS را تسکین دهد شامل موارد زیر است: ✓ استفاده از دستگاه رطوبت ساز در هنگام شب ✓ استفاده از انواع دستگاه‌های کمک تنفسی یا CPAP برای کمک به تنفس ✓ مصرف سوپ‌ها و مایعات گرم ✓ زندگی در مناطق گرم و مرطوب

منبع: howstuffworks.com

