



تغذیه

کمبود هر نوع ماده غذایی رفتار مان را عوض می کند

همیشه وقتی گوشه لبم قاچ می خور دیا چند روز کسل وبی حوصله بودم از خودم سوال می کردم که کدام ماده غذایی در برنامه روزانه ام کم است؟ زیرا کمبود هر نوع ماده مغذی باعث بروز آثار جسمی، روحی و رفتاری می شود. از جمله موارد زیر که به آن اشاره کرده ایم:

کمبود آهن

احساس خستگی و تحریک پذیری از علایم اصلی کم خونی هستند. کمبود آهن می تواند باعث کم خونی شود.

کمبود ویتامین A

فراموشی و سطح انرژی پایین کمبود ویتامین A را نشان می دهد که یک گروه بسیار مهم از مواد مغذی است. همچنین این ویتامین برای سیستم باروری سالم در زنان و مردان مورد نیاز است.

کمبود ید

کودکان دارای معلولیت ذهنی، اختلال در رشد عقلی یا اختلال در رشد قربانی کمبود ید هستند. تقریباً یک سوم جمعیت جهان از کمبود ید رنج می برند. هورمون های تیروئید مسئول بخشی از رشد جسمی مختلف مانند رشد مغز، استخوان های قوی و تنظیم میزان متابولیسم در بدن هستند. گسترده ترین علامت کمبود ید، بزرگ شدن غده تیروئید است.

کمبود کلسیم

اگر فردی، صرف نظر از رده سنی، احساس ضعف، کمبود انرژی و احساس کندی کند دچار کمبود کلسیم است. خستگی به دلیل کمبود کلسیم همچنین می تواند منجر به سبکی سر و سرگیجه شود که با نداشتن تمرکز، فراموشی و گیجی مشخص می شود. لبنیات و سبزیجات سبز تیره منبع خوبی از کلسیم هستند.

کمبود منیزیم

کمبود منیزیم از طریق برخی علایم مانند بیش فعالی در کودکان دیده می شود. آن ها در این حالت، تکانشی می شوند و کنترل خشم یا حرکات خود را ندارند. بی توجهی، اشتباه از روی بی احتیاطی و از دست دادن علاقه به یک کار خاص که نیاز به تلاش ذهنی دارد از نشانه های کمبود منیزیم در بدن است.

پزشکی

خطر انباشت سموم لوازم آرایش در بدن

داشتن صورت صیقلی و کاملاً صاف می تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کند اما یک مطالعه جدید نشان می دهد بسیاری از محصولات آرایشی حاوی مواد شیمیایی ماندگار هستند.

به گزارش دوپچه وله به نقل از Health Day News، طبق مطالعه اخیر محققان آمریکایی، مقدار زیادی از محصولات زیبایی حاوی مقادیر بالایی از پلی فلوروآلکیل (PFAS)، یک گروه بالقوه سمی از مواد شیمیایی هستند که برای ماندگاری بیشتر این محصولات استفاده می شود.

به طور خاص، بیشتر ریمل های ضدآب، رژلب های مایع و انواع کرم های پایه آرایش حاوی مقادیر زیادی فلورو هستند. مشخص شده است که بیش از چهار هزار و ۷۰۰ ترکیب شیمیایی مختلف PFAS وجود دارد. طبق گفته آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده، از سال ۱۹۵۰، از این ترکیب ها به طور گسترده ای در تعدادی از محصولات مصرفی، از جمله پارچه های ضد لک، ظروف ضد چسب، جلادهنده ها، واکس ها، رنگ ها و محصولات تمیز کننده استفاده می شود. «تام پروتون»، از محققان این مطالعه و دانشمند ارشد موسسه سیاست های علوم سبز، یک سازمان تحقیقاتی و مدافع محیط زیست در برکلی کالیفرنیا، با ابراز تاسف از این که این مواد شیمیایی از بین رفتنی نیستند، گفت: «هر آمریکایی دارای مقداری قابل تشخیص PFAS در بدن خود است.» این در حالی است که برخی از مواد شیمیایی PFAS سمی هستند و به طور بالقوه در افزایش سطح کلسترول، وزن کم هنگام تولد نوزاد، نقص ایمنی و اختلالات غده تیروئید نقش دارند. همچنین نگرانی هایی وجود دارد که تأثیر PFAS بر تیروئید منجر به سرطان تیروئید شود. به گفته محققان، دیگر خطرات احتمالی PFAS در سلامتی شامل سرطان کلیه، سرطان بیضه و فشار خون بالا است. پروتون به مصرف کنندگانی که می خواهند قرار گرفتن در معرض PFAS را محدود کنند، توصیه می کند برچسب محصولات آرایشی را با دقت بخوانند. سطح بالایی از فلورو اغلب در محصولاتی که به عنوان «ماندگار» و «مقاوم در برابر سایش و خراش» تبلیغ می شود، یافت می شود که می تواند سرخ دیگری برای تشخیص مصرف کنندگان باشد.

سرطان تخمدان از علایم تا پیشگیری

سرطان تخمدان جزو شایع ترین سرطان ها در میان زنان است که اگر به موقع تشخیص داده و درمان شود در بیش از ۹۰ درصد طول عمر بیمار بیشتر می شود



هیچ کس دقیقاً نمی داند چه چیزی باعث سرطان تخمدان می شود. دانشمندان حتی هنوز نتوانسته اند یک ماده شیمیایی در محیط زندگی یا رژیم های غذایی پیدا کنند که بتواند به طور مستقیم با این سرطان ارتباط داشته باشد اما دلایلی را مطرح کرده اند. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

علایم سرطان تخمدان

درد در ناحیه لگن: علایم سرطان تخمدان ممکن است مشابه علایم سندروم پیش از قاعدگی، سندروم روده تحریک پذیر یا مشکل موقتی در مثانه باشد. تفاوت اصلی بین این سرطان و دیگر بیماری ها، ماندگاری و پیشرفت در میزان درد و علایم است.

علایم سرطان تخمدان پیشرفته

- ✓ حالت تهوع
- ✓ کاهش وزن ناگهانی
- ✓ تنفس با دشواری
- ✓ خستگی مفرط
- ✓ کم اشتها یی
- ✓ دلایل ابتلا
- ✓ داروهای باروری

این داروها نسبت مستقیمی با خطر ابتلا به سرطان تخمدان دارد، به خصوص در زنانی که بیشتر از یک سال بدون این که باردار شوند، از این قرص ها استفاده کرده اند. احتمال ابتلا به سرطان تخمدان در بانوانی که قدرت باروری ندارند نسبت به دیگران بیشتر است.

سرطان سینه

متأسفانه در بانوانی که به سرطان سینه مبتلا هستند، امکان ابتلا به سرطان تخمدان بیشتر است.

هورمون تراپی

هورمون تراپی خطر پیشرفت سرطان را کمی بالا می برد. هرچه هورمون تراپی ادامه پیدا کند، خطر ابتلا

به این سرطان بیشتر می شود.

چاقی بیش از حد

چاقی و اضافه وزن خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها را افزایش می دهد. سرطان تخمدان در زنان با شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۳۰ شایع تر است.

تشخیص سرطان تخمدان

برای تشخیص، پزشک به معاینه ناحیه لگن برای لمس هر گونه مورد مشکوک در تخمدان ها می پردازد. همچنین سابقه خانوادگی و سابقه دارویی بیمار چک می شود.

درمان سرطان تخمدان

درمان سرطان تخمدان ممکن است شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتو درمانی، هورمون تراپی یا درمان موضعی باشد. اغلب برای درمان بیش از چند روش به کار می رود.

عوارض

- ✓ حالت تهوع و استفراغ
- ✓ اسهال
- ✓ ریزش مو
- ✓ کم اشتها یی
- ✓ درد دها ن
- ✓ کم خونی
- ✓ عفونت (به دلیل از بین رفتن یک سری از گلبول های سفید سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود.)
- ✓ پیشگیری
- ✓ رژیم غذایی با چربی کم، خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش می دهد.

آنتی کرونا

بالا تر بودن خطر ابتلا به کرونا در زنان مبتلا به تنبلی تخمدان

خطر ابتلا به کرونا در زنان مبتلا به اختلال هورمونی شایع سندروم تخمدان پلی کیستیک یا همان تنبلی تخمدان بیشتر است. این نتیجه تحقیقی با حضور ۲۰ هزار شرکت کننده است. این تحقیق نشان داد تنبلی تخمدان ریسک ابتلا به کرونا را تا ۲۶ درصد افزایش می دهد، محققان در پژوهش خود به بررسی زنان مبتلا و غیر مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک یا همان تنبلی تخمدان در نیمه ابتدایی سال ۲۰۲۰ پرداختند. این مشکل، زنان را در برابر بیماری های

قلبی متابولیک مثل دیابت، کبد چرب غیر الکلی و فشار خون بالا – که همگی ریسک فاکتور های کووید ۱۹ هستند – آسیب پذیرتر می کند. محققان پی بردند میزان ابتلا به کرونا در زنان مبتلا به تنبلی تخمدان حدود دو برابر زنانی بود که به این بیماری مبتلا نبودند. با در نظر گرفتن سن و مکان، ریسک ابتلا به کرونا در زنان مبتلا به تنبلی تخمدان حدود ۵۱ درصد بیشتر است.

منبع: روزیاتو

بهداشت

۵ راهکار برای خدا حافظی بدست های خشک

مرال مرادی

خبرنگار

خانم ها اغلب از خشکی پوست دست شکایت دارند. دست ها به علت های مختلفی دچار خشکی می شوند. در این روز ها که به دلیل کرونا بیشتر دست ها را می شوئیم بیشتر با این مشکل درگیر هستیم. در ادامه به روش هایی می پردازیم که مانع از خشک شدن دست های شما می شود.

۱) از صابون مایع استفاده کنید

استفاده مداوم از صابون های جامد مشکل خشکی دست های شما را تشدید می کند بنابراین دست ها را با صابون مایع یا صابون های روغنی بشوئید زیرا صابون های مایع اغلب برای پوست های حساس پیشنهاد می شود، زیرا اسایش و سوزش کمتری دارد و به راحتی با آب از بین می رود.

۲) مرطوب کننده ها را فراموش نکنید

از مرطوب کننده دست چند بار در روز و به خصوص بعد از هر بار شستن دست ها استفاده کنید برای این کار باید کاملاً دست ها خشک باشند، فواصل بین انگشت ها را فراموش نکنید به خوبی کرم را ماساژ دهید تا کاملاً جذب دست های تان شود. مرطوب کننده ها مانع از کم آبی پوست دست ها می شود و احساس خشکی یا سوزش و خارش پوست را از بین می برد.

۳) از دستکش استفاده کنید

زمانی که می خواهید کار های خانه مثل گردگیری، شستن ظرف ها و ... را انجام دهید از دستکش استفاده کنید. مواد شوینده شیمیایی دارای فرمولی هستند که به پوست دست شما آسیب می زنند.

۴) از اسکراب استفاده کنید

یک یا دو بار در ماه از اسکراب برای لایه برداری پوست های مرده دست تان استفاده کنید این کار موجب گردش خون و ساخت سلول های پوستی بیشتر در کنار از بین بردن سلول های مرده می شود. پس از انجام این کار از مرطوب کننده استفاده کنید.

۵) مراقبت شبانه را از قلم نیندازید

شب بهترین فرصت برای رطوبت بخشیدن به دست های خشک است چون این امکان را به وجود می آورد که محصولات پوستی مدت زمان بیشتری روی پوست باقی بماند. به این ترتیب، محصول پوستی مدنظر می تواند طی شب جذب دست ها شود. یک کرم یا لوسیون دست مغذی یا مرطوب کننده انتخاب کنید و آن را خوب به پوست تان بمالید. می توانید به جای کرم دست از مرطوب کننده های طبیعی مثل روغن نارگیل، روغن جوجوبا یا ژل آلوئه ورا استفاده کنید. بعد از آن یک دستکش نخی بپوشید و به رختخواب بروید.

سلامت

قهوه عوارض کرونا را کاهش می دهد

نتایج این تحقیق نشان می دهد مصرف قهوه می تواند به افرادی که خواب محدود دارند، کمک کند. نتایج تحقیق نشان داد که ۳۰۰ میلی گرم کافئین که تقریباً به میزان سه فنجان قهوه در روز است می تواند به بهبود چالاکی، هوشیاری، زمان واکنش، دقت و حافظه کاری که به دلیل کمبود خواب با ضعف مواجه شده است، کمک کند.

درمان برجستگی یا کجی شست پا (هالوکس والگوس)

داخل می چرخد. بنابراین باید علت اصلی ایجاد بونیون در مان شود تا از آسیب های ثانویه آن پیشگیری شود. استفاده از کفی و کفش مناسب به پیشگیری کمک می کند. پوشیدن کفش های پنجه پهن از جنس چرم فضای کافی برای پا فراهم می کند. از پوشیدن کفش های پاشنه بلند پرهیز کنید.

جراحی و بهبود کامل

جراحی بونیون برای بعضی از افراد نیاز است البته افراد کاندید جراحی باید روش های درمانی غیر جراحی را استفاده کرده باشند و در صورت درمان نشدن، جراحی کنند. جراحی بونیون در افراد بالای ۲۰ سال بسیار موثر است اما جراحی هم به طور کامل نمی تواند باعث بهبودی شود. اغلب بعد از جراحی مشکلاتی نظیر پینه و میخچه برای فرد ایجاد می شود.

این اختلال یک ناهنجاری استخوانی در مفصل شست پا است که در بیشتر موارد به علت اختلالات ساختاری و بیومکانیکی در پا ایجاد می شود. در گذشته استفاده از کفش های نامناسب (پنجه باریک) را علت ایجاد این اختلال می دانستند اما امروزه ثابت شده است که اختلالات ساختاری پا به ویژه پرونیشن (صافی کف پا) باعث بروز این اختلال می شود. در بیمارانی که این ناهنجاری استخوانی را دارند، زاویه شست پا به طرف دیگر انگشتان با متمایل می شود که به این وضعیت، هالوکس والگوس می گویند که به مرور باعث درد محدودیت حرکتی می شود و حتی روی دیگر انگشتان هم تاثیر می گذارد و باعث ایجاد بدشکلی در آن ها می شود.

درمان

رایج ترین علت بونیون پرونیشن بیش از حد است در این حالت هنگامی که فرد راه می رود پای او بیش از حد به

اشپزیم من

غذای اصلی

املت بوقلمون و پنیر، صبحانه کامل و پر کالری



- گوشت بوقلمون پخته - ۲۰۰ گرم
- پنیر خامه ای - ۵۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- پنیر موتزارا (آرژنده شده) - یک پیمانه
- گوجه فرنگی (حلقه ای خرد شده)
- یک عدد
- رب گوجه فرنگی - یک قاشق سوپ خوری
- نان باگت - یک عدد
- کره - یک قاشق سوپ خوری

۱- نان باگت را به قطعات ۲ سانتی متری برش بزنید و به وسیله کار دک روی هر دو طرف مقداری پنیر خامه ای بمالید. ۲- سینی گرد به ابعاد دلخواه را انتخاب و با کره کف و دیواره آن را چرب کنید. ۳- نان باگت را داخل سینی به صورت گرد و کنار هم بچینید به صورتی که میان هر کدام کمی فضای خالی بماند. ۴- در میان هر کدام از نان ها کمی گوشت بوقلمون ریز شده و یک حلقه گوجه فرنگی قرار دهید. ۵- تخم مرغ را داخل کاسه ای بشکنید و با رب گوجه فرنگی مخلوط کنید. بعد با چنگال آن را هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود، سپس آن را روی مواد بریزید. ۶- پنیر موتزارا را روی همه قسمت های مواد بریزید و پخش کنید. ۷- سینی را داخل فر که از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است، به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا پنیر ذوب و روی آن طلایی رنگ شود.