



پزشکی

۶ عامل ابتلا به یبوست

ابتلا به یبوست در اغلب موارد به دلیل عادت‌های ناسالم زندگی مثل رژیم غذایی کم فیبر، کم‌آبی، نداشتن تحرک بدنی و بی‌توجهی به اجابت مزاج است. اما گاهی هم عواملی در بروز یبوست نقش دارد که اصلا به ذهن مانمی‌رسد از جمله:

● کم‌کاری تیروئید

در صورت کم‌کاری بودن تیروئید، متابولیسم کند می‌شود حرکات عضلات روده کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه، حرکت مدفوع در طول روده بزرگ به کندی صورت می‌گیرد.

● افسردگی

واقعیت این است که مبتلایان به افسردگی فعالیت کمی دارند و ممکن است که مصرف کربوهیدرات در آن‌ها زیاد باشد. پرخوری و کم‌تحرکی و پیروی از یک رژیم غیرمتعادل و کم فیبر، به یبوست در فرد منجر می‌شود.

● مصرف برخی داروها

از جمله داروهایی که در ایجاد یبوست نقش دارد، مسکن‌ها، به خصوص اپیوئیدها و داروهای نارکوتیک است. این داروها فعالیت کبد، از جمله روده بزرگ را کم می‌کند. سایر داروها که می‌توانند در بروز یبوست نقش داشته باشند، عبارت‌اند از: داروهای ضد افسردگی، ضد اسیدهایی که حاوی آلومینیوم یا کلسیم هستند، داروهای ضد گرفتگی عضلانی و داروهای ضد تشنج (در بیماری صرع)، آرام‌بخش‌ها، داروهای ضداپارکینسون، مسدودکننده‌های کانال کلسیم در بیماری پرفشاری خون و مشکلات قلبی.

● مکمل‌ها

اگر به کمبود آهن مبتلا هستید یا باید از مکمل کلسیم استفاده کنید، مصرف این مکمل‌ها را قطع نکنید بلکه فیبر بیشتری به غذای مصرفی خود اضافه کنید یا از ملین‌های خفیف کمک بگیرید تا یبوست شما برطرف شود.

● بارداری

یبوست در دوران بارداری به دلیل ترشح هورمون‌ها ایجاد می‌شود. هورمون پروژسترون باعث آرامش عضلات روده و در نتیجه، کندی حرکات روده می‌شود. همچنین، وزن رحم هم‌روی لوله‌های گوارشی فشار وارد می‌کند.

● سندروم روده تحریک پذیر

در اثر ابتلا به این سندروم انقباضات روده بزرگ با تاخیر صورت می‌گیرد و در نتیجه، فرد به یبوست مبتلا می‌شود.

شماره پيامک زندگي سلام

۲۰۰۹۹۹

غذای اصلی



چگونه PH بدن را متعادل بسازیم؟

وجود بیش از اندازه اسید در مایعات بدن می‌تواند

عامل سگته مغزی، دیابت و سرطان باشد



سلامت

یاسمین مشرف مترجم

یک رژیم غذایی مناسب، رژیمی است که از مواد غذایی قلیایی تشکیل شده باشد. این نوع غذاها به ایجاد و حفظ تعادل PH (غلظت یون‌های هیدروژن در خون) بدن کمک می‌کند. بیشتر بیماری‌ها شرایط اسیدی را دوست دارند و اگر سطح pH در بدن قلیایی باشد، بسیاری از این بیماری‌ها

وجود نخواهد داشت. همچنین نشان داده شده است که وجود اسید بیش از اندازه در مایعات بدن می‌تواند عامل سگته مغزی، دیابت، بیماری قلبی، پوکی استخوان، آرتریت، MS، و سرطان باشد. تعادل نداشتن PH یکی از مهم‌ترین دلایل بروز التهاب در بدن است. برخی مطالعات نشان می‌دهد دردهای عضلانی، تنگی نفس و خستگی مزمن از مهم‌ترین نشانه‌های اسیدی بودن بیش از اندازه بدن است. مقیاس pH از صفر ۱۴ تغییر می‌کند. pH صفر بسیار اسیدی و ۱۴ بسیار قلیایی است.

دفع اقات، مواد شیمیایی و دیگر آلاینده‌های تولید کننده اسید دور بمانید.

۲) مصرف مواد غذایی تولید کننده قلیا را افزایش دهید.

۳) از آردها، قندها و گوشت‌های تصفیه شده کمتر استفاده کنید. شما فقط باید ۴۰ تا ۵۰ گرم پروتئین در روز مصرف کنید زیرا پروتئین‌ها مواد غذایی اسیدسازی هستند که همگی باعث برهم خوردن تعادل سالم PH بدن می‌شوند.

۴) در تهیه وعده‌های غذایی هوشمندانه عمل کنید. غذاهای اسیدی را با غذاهای قلیایی ترکیب کنید تا یک وعده غذایی با تعادل کامل داشته باشید.

۵) صبح‌ها آب گرم و لیمو بنوشید. برای تهیه این نوشیدنی، نصف لیمو را آب بگیرید و آن را به یک فنجان آب گرم اضافه کنید. نوشیدن این ترکیب به صورت ناشتادین

را از شر اسیدهای اضافی خلاص می‌کند و باعث ایجاد حالت قلیایی می‌شود. توجه داشته باشید که آب باید گرم باشد تا کمترین میزان استرس را به روده وارد کند.

۶) مواد غذایی سرشار از پتاسیم مصرف کنید. از جمله این غذاها می‌توان به لیمو، عسل، موز، سیب زمینی شیرین و ماست طبیعی و خام اشاره کرد.

۷) روزانه آب زیادی بنوشید. این بهترین راه برای

روغن کاری بدن است. نوشیدن آب به شما کمک می‌کند تا مواد زاید را از بدن دفع کنید. روزانه باید هفت تا هشت لیوان آب بنوشید.

۸) مکمل‌های آنزیمی گوارشی مصرف کنید. این مکمل‌ها کمک می‌کند تا سطح pH بدن متعادل شود و بدن در حالت اسیدوز غلبه کند. پانکراس اندامی است که بیشتر مسئول تولید آنزیم‌های گوارشی است، بنابراین اگر اندام به درستی کار نکند، سطح طبیعی آنزیم‌های گوارشی در بدن شما به میزان لازم نخواهد بود.

۹) فعالیت فیزیکی داشته باشید. ورزش می‌تواند به حذف مواد زاید اسیدی که به طور طبیعی در بدن ایجاد می‌شود، کمک و محیط قلیایی مطلوب‌تری ایجاد کند. حتی یک پیاده‌روی کوتاه ۵ دقیقه‌ای هم می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند، بنابراین تصور نکنید که باید حتماً یک ساعت ورزش کنید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید.

۱۰) مغزها و از جمله بادام را به صورت خام و به عنوان میان‌وعده مصرف کنید. این مغزها مملو از مواد معدنی قلیایی طبیعی مانند کلسیم و منیزیم هستند که به تعادل اسیدیته بدن و در عین حال تعادل قند خون کمک می‌کنند.

منبع: ba-bamail.com, irna.ir

دانستنی‌ها

نشانه‌های سگته قلبی در زنان را شناسایی کنید

مارال مرادی

خبرنگار

نشانه‌های سگته قلبی در خانم‌ها با آقایان بسیار متفاوت است و به‌رغم آن که درد قفسه سینه از مهم‌ترین و علامت مشترکی در ارتباط با سگته قلبی است اما علائم خاموش دیگری در میان خانم‌ها هم می‌تواند نشانه‌ای از این مسئله باشد.

● درد قفسه سینه

این درد در میان خانم‌ها دقیقاً در قسمت چپ قلب احساس نمی‌شود و آن‌ها گاهی احساس می‌کنند که دچار دردهای مماندن غذا در بالای معده شده‌اند.

● احساس درد در بازو، گردن، پشت و فک

اگر در این نواحی به صورت بی‌سابقه‌ای احساس درد طولانی‌مدت داشتید حتماً سریع به پزشک متخصص مراجعه کنید، این نوع درد در میان خانم‌ها شایع‌تر از آقایان است و عمدتاً در هنگام خواب موجب بیدار شدن آن‌ها با احساس دردی می‌شود.

● دل درد

گاهی اوقات مردم دردهای قلب را با درد معده، سوزش معده، سرماخوردگی و زخم معده اشتباه می‌گیرند، اما اگر احساس فشار زیادی روی معده‌تان داشتید به حدی که احساس کردید جسم سنگینی روی معده شماست، این نشانه می‌تواند زنگ خطری برای حمله قلبی باشد.

● تنگی نفس

اگر احساس کردید نفس‌هایتان کوتاه شده، تپش قلب و همراه با آن حالت تهوع و سرگیجه دارید که هیچ دلیل خاصی ندارد این نشانه‌ها ممکن است از بروز حمله قلبی خبر دهد که باید سریع به اورژانس مراجعه کنید.

● تعریق

عرق سرد در میان زنان از نشانه‌های حمله قلبی است که بدون هیچ فعالیت یا تحرکی به وجود می‌آید و باید سریع به بیمارستان مراجعه شود.

● خستگی

احتمال حمله قلبی در هنگامی که شما با وجود استراحت کافی همچنان احساس خستگی و ضعف می‌کنید وجود دارد، این اتفاق حتی با یک پیاده‌روی یا فعالیت ساده دیگر هم می‌تواند بیفتد. این مسئله نشان می‌دهد که خون در رگ‌های شما به راحتی جابه‌جانی نمی‌شود و به قلب‌تان نمی‌رسد.

در تهیه این مطلب از سایت «چاره‌چی» کمک گرفته شده است

پزشکی

دلایل پف صبحگاهی صورت

پف صبحگاهی صورت ناشی از تجمع آب و مایعات زیر بافت‌های پوست است. اگرچه این موضوع عادی تلقی می‌شود، اما در صورت نداشتن دلیل مشخص ممکن است نشانه بیماری یا اختلال در ارگان‌های بدن باشد. پف صورت وضعیتی است که کاملاً به سبک زندگی و نوع تغذیه افراد بستگی دارد.

● عوامل پف کردن صورت

- * انباشت بیش از حد مایعات در بافت‌ها و اندام‌ها مثل دست و پا و صورت
- * آسیب فیزیکی، حساسیت به نیش حشرات، عفونت دندان و عوارض جانبی دارو
- * کمبود آب، مواد معدنی و برخی ویتامین‌ها
- * عفونت چشمی، سینوزیت و ورم ناشی از تب
- * نوسانات هورمونی ناشی از بارداری و یائسگی
- پف صورت معمولاً کمی پس از بیدار شدن و آغاز فعالیت‌های روزمره برطرف می‌شود. برای این که سریع‌تر برطرف شود از آب سرد برای شست‌وشوی صورت استفاده کنید یا یک تکه یخ را در پارچه یا دستمال کاغذی بپیچید و روی نواحی پف‌آلود قرار دهید.

منبع: برتا

پنکیک مرغ، پیش‌غذای مجلسی

- ابتدا خرده‌نان را با شیر در یک ظرف مخلوط کنید.
- نان‌ها را با دست فشار دهید تا شیر اضافی خارج شود.
- سپس نان‌ها را در یک ظرف دیگر بریزید. ۴- سینه مرغ را به صورت چرخ‌کرده آماده کنید.
- سپس سینه مرغ چرخ‌شده و ماست را به خرده‌نان‌ها اضافه و مخلوط کنید. ۶- تخم مرغ، پیاز رنده شده و ادویه‌ها را هم اضافه و خوب مخلوط کنید تا مایه یک‌دست شود. ۷- در یک ماهیتابه کمی روغن بریزید و صبر کنید تا داغ شود.
- کمی از مایه پنکیک بردارید و در کف دست شکل دهید. ۹- سپس در آرد سفید بغلتانید و در ماهیتابه سرخ کنید. ۱۰ - دو طرف پنکیک مرغ را سرخ و آماده کنید.

- سینه مرغ - یک عدد
- تخم مرغ - یک عدد
- پیاز متوسط - یک عدد
- خرده‌نان - یک لیوان
- شیر - نصف لیوان
- ماست - ۲ قاشق غذاخوری
- آرد سفید - به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم

دلایل سروصدای زانو و راه‌هایی برای ساکت کردن آن

با بالا رفتن سن یا با گذشت مدت زمانی پس از یک آسیب ممکن است ببینید که زانوی شما کم‌کم شروع به صدا دادن و تق‌تق کردن می‌کند یا گاهی اوقات شنیدن صدا از زانو همراه با زانو درد است. چنان‌چه هر از گاهی زانوی شما صدای دهد و همراه با آن احساس می‌کنید چیزی در زانوی شما صدا تولید می‌کند این طبیعی است اما اگر زانوی شما همراه با احساس درد به‌طور مرتب صدای کند لازم است برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.

دلایل اصلی تق‌تق زانو

دلایل بسیاری می‌تواند برای صدا دادن زانو وجود داشته باشد و در اغلب موارد به سادگی درمان صدا دادن زانو امکان‌پذیر است اما چرا این اتفاق می‌افتد؟

● بافت غیر ضروری اطراف زانو

اگر از آسیب اطراف زانو که به درستی در مان نشده رنج می‌برید ممکن است منجر به ایجاد بافت غیر ضروری اطراف زانو شوید، این در برخی از قسمت‌های زانو که باعث ایجاد صدایی در زانوی شما می‌شود پیچیده می‌شود.

● زانوی دوده

دویدن برای سلامتی شما خوب است، اما باید اعتدال داشته باشید. اگر زیاد بدوید ممکن است توپک زانو از خط خارج شود و در طول استخوان ران حرکت نکند. استخوان‌های درشت‌نی و استخوان‌های پایین مسئول محافظت از بدن شما هستند اما وقتی آن‌ها در جای خود نباشند، زانو در

حرکت صدامی دهد.

● آسیب جدی به مینیسک

مینیسک میان استخوان‌های زانو قرار دارد، اگر آسیب ببیند و به درستی ترمیم نشود، تعادل زانو از بین می‌رود و ممکن است باعث چرخش زانوی شما شود.

● ورم مفاصل

ورم مفاصل پاها می‌تواند به زانوهای ملتهب و غیرهم‌تراز منتهی شود، در نتیجه آن‌ها صدایی را در حرکت ایجاد می‌کنند. برای محکم نگه داشتن زانو‌ها نیاز دارید تمام قسمت‌های بدن خود را ورزش دهید.

درمان سروصدای زانو

با تغییراتی در سبک زندگی و همچنین انجام بعضی تمرین‌های ورزشی می‌توانید تا حد قابل قبولی مشکلات صدای زانو را کم کنید.

● ورزش دادن چهار سر

با پایتانه صاف روی زمین بنشینید، یک حوله بردارید و آن را زیر ران سمت راست‌تان قرار دهید. حالا ران‌چپ خود را خم کنید، پایتان را روی زمین قرار دهید و پای راست را حرکت دهید این ورزش را در چهار ست ۱۰ تایی انجام دهید.

● حفظ تعادل بین عضلات همسترینگ و چهار سر

روی زمین دراز بکشید، پایتانه را با زانویه ۴۵ درجه پایین نگه دارید، حالا پایتانه را از روی زمین بلند کنید و زانوهایتان را محکم به بدن خود فشار دهید. این ورزش را در چهار ست ۱۰ تایی مجدداً تکرار کنید.

● کاهش وزن

این کار باعث می‌شود مطمئن شوید که فشار کمتری روی زانوهای شما وجود دارد.

● یک برنامه تمرین آرام و ملایم

اگر پیش از این دچار مشکل شده باشید، ممکن است نیاز داشته باشید که



برنامه تمرین قلبی خود را کاهش دهید تا از آسیب تکراری اجتناب کنید یا حداقل به آرامی شروع کنید تا دوباره مفاصل خود را باز کنید.

● سطوح نرمی برای دویدن انتخاب کنید

هر بار که پای شما به زمین می‌خورد، زانوی شما مفصل است که شوک را جذب می‌کند. دویدن روی بتن به‌طور طبیعی فشار بیشتری روی زانو وارد می‌کند نسبت به زمانی که روی علف یا ماسه جاری می‌دوید.

● طب سوزنی

طب سوزنی می‌تواند باعث کاهش صدای ایجاد شده در محل مفصل زانو به دلیل مشکل آرتروز شود.

منبع: نمناک