

ورم در نقاط مختلف بدن چه پیامی دارد؟

پف کردن چشم، دست، پا یا صورت می تواند هشدار ی درباره به هم خوردن تعادل هورمونی با اختلالات قلبی و کبدی باشد که باید جدی گرفته شوند



بسیاری از ما گهگاه پف و ورم در قسمت های مختلف بدن را تجربه می کنیم که اغلب دلایلی مانند احتباس موقت آب یا صدمات جزئی دارد. با این حال، اگر این پف و ورم مکرر باشد، می تواند نشان دهنده وجود مشکلی پنهانی باشد که باید به آن رسیدگی شود. پف و ورم مداوم ممکن است نشانه برهم خوردن تعادل سیستم های بدنی باشد، مثل نوسانات هورمونی، مشکلات مزمن همچون اختلالات قلبی یا کبدی یا حتی عوارض برخی داروها. در ادامه می خواهیم به نقل از «روزیاتو» ببینیم پف و ورم در نقاط مختلف بدن چه دلایلی دارد.

● پف چشم ها

۱ مصرف زیاد نمک | زیاده روی در مصرف نمک می تواند باعث شود بدن در خود آب ذخیره کند، امری که باعث پف و ورم می شود.

این اتفاق بعد از خوردن یک غذای پر نمک، به ویژه در زمان صبح امری رایج است. احتمال پف کردن پوست دور چشم ها بیشتر است. بدن به مرور زمان خود را از این آب اضافی خلاص می کند و پف و ورم را کاهش می دهد، چیزی که معمولاً در عرض چند ساعت رخ می دهد.

۲ کمبود خواب | نداشتن خواب کافی هم می تواند باعث پف زیر چشم ها شود و همین طور افتادگی پلک ها، قرمزی چشم ها و سیاهی زیر چشم. دیگر نشانه های کمبود خواب عبارتند از رنگ پریدگی پوست و افتادگی فرم دهان.

تازه ها

۲ سندرم شوگرن | این یک بیماری مزمن است که در آن دستگاه ایمنی بدن به غدد بزاقی و اشکی حمله می کند.

این سندرم می تواند باعث ورم کردن گونه ها شود که دلیل آن ملتهب شدن غدد بزاقی است.

۳ سنگ غدد بزاقی | این سنگ ها در حقیقت رسوبات سفت شده کلسیم هستند که درون غدد بزاقی شکل می گیرند. بیشتر، افراد ۳۰ تا ۶۰ سال دچار این مشکل می شوند و این سنگ ها در میان مردان رایج ترند.

● ورم دست ها و انگشتان

۱ مصرف زیاد نمک | خوردن غذای پر نمک می تواند باعث ورم دست ها هم شود چون نمک باعث می شود سلول ها در خود آب ذخیره کنند، امری که منجر به ورم می شود.

۲ اختلالات کلیوی | کلیه ها معمولاً مایعات اضافه بدن را فیلتر می کنند، اما اگر به درستی کار نکنند، این مایعات می تواند انباشته و باعث ورم شود.

۳ آرتریت | با همان التهاب مفاصل می تواند باعث ورم و خشکی مفاصل ها، به ویژه در دست ها شود.

۴ مشکلات عروقی | گاهی بروز مشکلی در عروق خونی می تواند باعث ورم دست ها شود.

● ورم پاها و مچ پاها

۱ مشکلات قلبی | نارسایی قلبی یکی از دلایل شایع ورم پاها و مچ پاهاست. وقتی قلب نتواند خون را به درستی پمپاژ کند، مایعات انباشته و باعث ورم می شوند، چیزی که در پزشکی به آن «ادم» گفته می شود. افراد مبتلا به مشکلات قلبی اغلب به ورم پایا مچ پا دچارند.

۲ بیماری کبدی | یک دلیل دیگر ورم پاها کبد است. کبد پروتئینی به نام آلبومین تولید می کند که مانع از نشت مایعات از درون عروق خونی می شود. اما اگر کبد دچار بیماری شود، دیگر به اندازه کافی آلبومین تولید نمی کند، به همین دلیل مایعات درون پاها و مچ پاها جمع می شود.

۳ اختلالات کلیوی | بیماری کلیوی به این دلیل مشکل ساز است که کلیه ها سطح آب و نمک در بدن را کنترل می کنند.

کلیه ها در صورت صدمه دیدن دیگر قادر به پاک سازی خون یا خلاص شدن از مایعات اضافه نخواهند بود، امری که باعث ورم پاها و مچ پاها می شود.

۴ لخته شدن خون | لخته گي خون در پاها می تواند باعث ورم پاها و مچ پاها شود. این اتفاق در یکی از پاها رخ می دهد. ناگفته نماند تمامی این علائم صرفاً هشدارهایی برای مراجعه به پزشک هستند و تشخیص قطعی به عهده متخصص است.

دانشتني ها

منظور از سیاتیک چیست؟



عصب سیاتیک یکی از اعصاب حیاتی انسان است که از ناحیه تحتانی کمر شروع و از طریق لگن و باسن به پاها کشیده می شود. بر اساس تحقیقات انجام شده این رشته های عصبی دارای حساسیت بالایی هستند و با عوامل متعدد دچار مشکل می شوند. اما رگ سیاتیک کجاست؟ شاید این سوال برای خیلی از افراد به وجود آید. در واقع سیاتیک هم در سمت راست و هم در سمت چپ بدن قرار دارد. گاهی اوقات دلیل این که افراد در دراز در یک قسمت از اندام تحتانی احساس می کنند این است که فتق دیسک دارند و گرنه در هر دو سمت بدن عصب سیاتیک از کمر تا پشت پا کشیده می شود. در خور ذکر است عصب سیاتیک در قسمت زانو به دو شاخه تقسیم می شود که تی بال و عصب پروانه یا پروئثال نام دارند. عصب پروئثال هم به دو عصب پروئثال سطحی و پروئثال عمقی تقسیم می شود. اما در مان نشدن به موقع سیاتیک، چه مشکلاتی را به همراه دارد؟ یکی از نکاتی که باید به آن توجه داشته باشید، در مان به موقع سیاتیک است. در صورت در مان نشدن به موقع سیاتیک مشکلات زیادی می تواند برای شما ایجاد شود. برخی از این مشکلات عبارت از موارد زیر هستند: آسیب عصبی، بی حسی، سوزن سوزن شدن، ضعف در زانو و فلجی عضلات.

بیشتر بدانیم

چای مخصوص برای هر گروه خونی

افراد با گروه های خونی مختلف ویژگی های جسمی و روحی متفاوتی دارند. به همین علت در تغذیه آن ها تفاوت هایی وجود دارد که یکی از آن ها چای گروه خونی آن هاست. به طور مثال افراد با گروه خونی B به طور معمول متابولیسم کم کاری دارند. بیماری های خود ایمنی، چاقی و اضطراب از جمله بیماری های آن هاست. این افراد لازم است چای سبز تازه بدون هیچ افزودنی بنوشند تا متابولیسم را افزایش دهند یا چای ساده سیاه بدون هیچ قندی مصرف کنند. در ادامه با ذکر این توضیح که این مصادیق ممکن است برای همه افراد یک گروه خونی عمومیت نداشته باشد، گروه های خونی دیگر را بررسی می کنیم.

چای گروه خونی A | افراد با گروه خونی A افرادی عاطفی و تحلیل گر هستند که زیاد در معرض استرس قرار می گیرند. برای این افراد ترکیبی از گل یاس، چای سبز، گل همیشه بهار و آویشن فوق العاده خواهد بود تا هم استرس کمتری داشته باشند و هم آرامش بیشتری بگیرند.

چای گروه خونی O | این افراد باید از مصرف نوشیدنی شیر و گلوتن خودداری کنند. حتی اگر هیچ استرسی نداشته باشند اسید معده آن ها به شدت در طول زندگی آزارشان می دهد. چای سبز سنجاق و زنجبیل برای این افراد فوق العاده است. این افراد برای این که سیستم گوارشی خود را تقویت کنند همیشه در چای شان زنجبیل داشته باشند.

چای گروه خونی AB | گروه خونی AB افرادی هستند درون گرا و انواع چای سبز با ترکیب نعنای و پونه، چوب صندل و گزنه برای این افراد مناسب است اما آن چه به شدت توصیه می شود ترکیب چای سبز و نعنای است که برای آن ها بسیار مفید واقع می شود.

سالمندان

راه های پیشگیری از زمین خوردن سالمندان



با افزایش سن، خطر زمین خوردن هم بیشتر می شود. چنان که دکتر پیتر دمار کو، پزشک دانشگاه کلمبیا، توضیح می دهد، با بالا رفتن سن میزان تعادل و بینایی کاهش می یابد و مشکلات جسمی مانند فشار خون پایین یا حتی کند شدن واکنش ها، همگی می توانند در زمین خوردن نقش داشته باشند. به گزارش «یاهولایف»، اگر چه زمین خوردن های گاه و بی گاه ممکن است چندان مهم و خطرناک نباشد، برای افراد مسن که استخوان هایشان آسیب پذیر تر و شکننده تر شده است، عواقب جدی در پی خواهد داشت.

● آسیب های جسمی و روانی زمین خوردن

دکتر پراشانت نئرو، متخصص مغز و اعصاب، به یاهولایف می گوید: «بسیاری از زمین خوردن ها موجب جراحت نمی شوند اما از هر پنج مورد زمین خوردن، یک مورد آسیب جدی مانند جراحت سر یا شکستگی استخوان مچ دست، بازو، مچ پایا لگن را به دنبال دارد که آسیب های مغزی شدید می تواند باعث مرگ شود. این خطر در افرادی که رقیق کننده خون مصرف می کنند، بیشتر است. سوویلسون، فیزیوتراپ، می افزاید که زمین خوردن می تواند تأثیر روانی هم داشته باشد. او توضیح می دهد: «وقتی فردی زمین می خورد، از افتادن می ترسد و همین او را وادار می کند در خانه بماند. این در حالی است که اگر این افراد محیط شان را تغییر ندهند و توانایی های شان را به چالش نکنند، احتمال زمین خوردن شان بیشتر می شود.»

● آیامی توان پیشگیری کرد؟

با این حال پیری به این معنی نیست که زمین خوردن اجتناب ناپذیر و حتمی است. متخصصان معتقدند برای جلوگیری از آن کارهای زیادی است که می توان انجام داد؛ خواه ایجاد تغییراتی در محیط یا قوی تر کردن بدن باشد تا فر دمتعادل تر و پایدار تر روی پاها قرار بگیرد. دکتر کارمن کوتامن، جراح متخصص ارتوپدی، خاطر نشان می کند که اگر می خواهید از زمین خوردن های بعدی جلوگیری کنید، مهم است که هر چه زودتر تمرین های افزایش تعادل را شروع کنید؛ حتی حرکات ورزشی ساده ای مانند صعود پله ای از پهلوی، ایستادن روی یک پای تمرین های تقویت عضلات ساقی با. با افزایش سن علاوه بر تمرین های تعادلی، ورزش های قدرتی هم اهمیت دارند. ساخت و حفظ عضله تعادل و وضعیت بدنی را بهتر و به جلوگیری از زمین خوردن کمک می کند. ممکن است فکر کنید تمرین قدرتی تنها ورزش نوزادان است، اما خوب است بدانید که تنها با استفاده از وزن بدن از طریق تمرین های ساده مانند پلانک، فشار و کشش هم می توان ماهیچه ها را تقویت کرد. ایجاد تغییراتی در فضای خانه هم می تواند به کاهش احتمال زمین خوردن کمک کند. برخی از این تغییرات عبارت اند از نصب نوار های شب نامرئی پله ها تا لبه های آن مشخص تر شود، حذف وان حمام جایگزین کردن آن با کابین دوش، نصب صندلی موتوری متحرک برای بالا رفتن از پله ها، برداشتن فرش ها برای جلوگیری از سکندری خوردن و اضافه کردن چراغ های ویژه شب برای دست شویی رفتن های شبانه.

نوشابه دشمن دندان، گوارش و استخوان بندی



دیگر در نوشابه را اسید فسفریک دانست و افزود: «اسید فسفریک موجب کاهش جذب کلسیم در بدن شده و در طولانی مدت زمینه ساز ابتلا به بیماری های مفاصل و به ویژه پوکی استخوان می شود، همچنین اسید فسفریک روند پوسیدگی دندان ها را تسریع می کند». رشیدی به گاز موجود در نوشابه هم اشاره و تصریح کرد: «گاز کربنیک موجود در نوشابه هم در طولانی مدت زمینه ساز ابتلا به سرطان است و موجب ضعف در عملکرد دستگاه گوارش می شود». رشیدی گفت: «متأسفانه بسیاری از مردم خیلی از مواقع برای رفع عطش اقدام به نوشیدن نوشابه می کنند، در حالی که بر خلاف تصور عموم مصرف نوشابه به دلیل قند بالای آن موجب تشدید کم آبی بدن شده و عطش فرد را افزایش می دهد.»

این ها قند موجود در نوشابه موجب ایجاد نفخ در سیستم گوارشی می شود». این کارشناس تغذیه ماده خطرناک

آشنایی من

میان وعده

سالاد با فیله سوخاری، خوشمزه و سالم



● طرز تهیه فیله سوخاری

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا فیله های مرغ را به صورت نوری برش بزنید، سپس با نمک، پودر سیر و فلفل سیاه ماساژ بدهید و به مدت یک ساعت کنار بگذارید تا مزه دار شود. بعد از این مدت آرد گندم، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و تخم مرغ را داخل یک کاسه جداگانه بشکند و هم بزنید. آرد سوخاری را هم داخل یک کاسه دیگر بزنید. فیله مرغ مزه دار شده را ابتدا داخل آرد گندم بغلتانید، سپس داخل تخم مرغ فرو کنید و در آخر داخل پودر سوخاری بغلتانید و در نهایت داخل روغن داغ و شناور سرخ کنید. فیله های مرغ سرخ شده را کنار بگذارید.

حتماً شما هم در دستور آن ها با سالادهای خوشمزه ای مواجه شده اید که برای خودشان یک وعده کامل، خوشمزه و مفید محسوب می شوند. سالادهایی که منبع خوب و کافی از مواد مغذی مثل فیبر، پروتئین و... هستند. اگر می خواهید با هزینه ای به مراتب کمتر چنین سالادی را در منزل تهیه کنید با این مطلب همراه ما باشید.

● مواد لازم

کاهو پیچ کوچک: یک عدد، کلم سفید و بنفش: از هر کدام یک چهارم، خیار: ۲ عدد، هویج: یک عدد، ذرت: نصف لیوان، پنیر پارمسان: به میزان دلخواه.

● مواد لازم برای سس رنج

ماست یونانی با مزه ده: ۵ قاشق غذاخوری، سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری، سس خردل: یک قاشق غذاخوری، آب لیموترش: یک قاشق غذاخوری، روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری، نمک، فلفل و آویشن: به میزان لازم.

● مواد لازم برای فیله سوخاری

فیله مرغ: ۲ عدد، آرد گندم: ۵ قاشق غذاخوری، تخم مرغ: یک عدد، آرد سوخاری: ۵ قاشق غذاخوری، نمک، پودر سیر و فلفل: به میزان لازم، روغن برای سرخ کردن: به میزان لازم.