

منظور از تاندونیت بازو، التهاب تاندون عضله دوسر بازو است. تاندونیت بازو میان ورزشکارانی که دست را بالای سر می برند و این حرکت را به صورت تکراری انجام می دهند، شایع تر است. به گزارش ایران اکونومیست؛ حمید بابایی دکترای آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی اظهار کرد: پرتاگران نیزه و دیسک، والیبالیست ها، بدمینتون کاران و در برخی از موارد شناگران به این عارضه مبتلا می شوند. برای پیشگیری از بروز این عارضه باید ورزش به صورت تکنیکی انجام و در حین تمرین فرصت ریکاوری و استراحت به بدن داده شود.



برنامه روزانه برای نگهداری از دوقلوها

سر و کله زدن با یک نوزاد، لذت بخش و در عین حال سخت است و زمانی که صحبت از دو یا چندقلو به میان می آید، قضیه پیچیده تر می شود. در چنین مواردی برنامه ریزی برای انجام هر کاری بهترین تصمیم است. به دنیا آمدن نوزادان دوقلو، دنیایی از هیجان را به همراه می آورد. تحقیقات نشان می دهد در بسیاری از کشورهای جهان، روند به دنیا آمدن دوقلو و چندقلوها در حال افزایش است.

به عنوان مثال در آمریکا از هر یک صد بارداری، سه مورد به دوقلو یا چندقلوایی منجر می شود؛ اما به دنیا آوردن و بزرگ کردن

این نوزادان کاری به مراتب سخت تر از دیگر موارد عادی است. حتی مادرانی که پیشتر تجربه تولد نوزاد را داشته اند هم در مواجهه با دوقلو یا چندقلوزایی، خود را دچار نوعی چالش می بینند و به خوبی نمی دانند که پس از آوردن نوزادان از بیمارستان به خانه، چه کارهایی را باید در اولویت قرار دهند.

نداشتن برنامه ریزی، اشتباهی بزرگ است

در چنین مواردی برنامه ریزی برای انجام هر کاری بهترین تصمیم است. نوزادان را بر اساس یک برنامه زمان بندی شده مشخص

روش درست پیاده روی

نوع قدم برداشتن هر فرد در پیاده روی و دودیدن، بهترین روش برای اوست و نیازی به تغییر نحوه قدم برداشتن نیست.

به گزارش جام جم آنلاین، بررسی های اخیر نشان داده است که دوندگان چه باتجربه باشند چه بی تجربه، نیازی ندارند نوع قدم برداشتن خود را تغییر

دهند. طول قدم هایی که هر فرد بر می دارد، بهترین روش برای اوست. مدیر این تحقیقات می گوید: بسیاری

از افراد به دنبال یافتن راهی برای مفیدتر شدن تمرین های خود هستند اما بررسی های ما نشان می دهد که حتی دوندگان تازه کار نیز نباید به دنبال

تغییر دادن قدم های خود باشند. بلکه باید بگذارند که بدن به صورت طبیعی عمل کند. بهتر است پیاده روی کنید و نگران نباشید.

دوقلوها را در ماه های نخست در یک تخت بخوابانید

توصیه بیشتر کارشناسان بر این است که دوقلوها را در یک تخت مشترک قرار دهید. در حقیقت دوقلوها نزدیک بودن به یکدیگر را به خوبی درک می کنند و به همین دلیل زمانی که در کنار هم قرار می گیرند خواب راحت تری خواهند داشت.

شما به عنوان والدین دوقلوها می توانید خواباندن آن ها در یک تخت مشترک را تا زمانی که برای خوابیدن در تخت جداگانه آمادگی پیدا می کنند، ادامه دهید. این درحالی است که بسیاری از والدین از ترس برخورد دوقلوها با هم در حین خواب، آن ها را از همان ابتدا در تخت های مجزا نگاه می دارند.

احتمال بروز مشکلات تنفسی در دوقلوها وجود دارد

به طور کلی آمارها نشان می دهد، در مقایسه با نوزادان عادی، دوقلوهایی که زودتر از موعد به دنیا می آیند و در نتیجه وزن کمتری از نوزادان عادی دارند، دچار اختلالات در سیستم تنفسی هستند زیرا تکامل شش ها در این دسته از نوزادان هنوز کامل نشده است. البته این بدان معنا نیست که هر دو نوزاد در حالی به دنیا می آیند که به اختلالات تنفسی مبتلا هستند.

اگر دوقلوها در هفته ۳۲ بارداری به دنیا بیایند و یکی از آن ها برای ادامه حیات به لوله تنفس متصل باشد، این نوزاد به احتمال زیاد دچار مشکلات تنفسی خواهد شد.

اما این احتمال در نوزادان دوقلویی که چند هفته دیرتر به دنیا می آیند و به اصطلاح شیر دهید. تنها باید صبور باشید و با چند بار تمرین به هماهنگی لازم دست پیدا کنید.

اکسیژن از طریق حفره های بینی نیاز دارند.

امکان انتقال بیماری بین دوقلوها وجود دارد

هر یک از دوقلوهای تازه به دنیا آمده ممکن است بیماری را از قل دیگری دریافت کند. پس این احتمال را در حد بالایی در نظر بگیرید که اگر یکی از دوقلوها دچار عفونت خاصی شد، قل دیگر نیز دچار آن شود. این دقیقاً مانند زمانی است که پدر و مادر نوزادی به نوعی بیماری واکسیناسیون نشده اند که در این صورت نوزاد نیز به احتمال فراوان به همان بیماری مبتلا می شود. توصیه می شود که در صورت ابتلای یکی از دوقلوهای تازه متولد شده به بیماری، سریعاً آن ها را از هم جدا کنید.

دقت کنید که تحرک در نوزادان تازه به دنیا آمده خیلی محدود است به همین دلیل اگر یکی از آن ها به بیماری مانند آبله مبتلا شد، به سرعت قل غیر بیمار را از قل بیمار جدا کنید تا احتمال ابتلای او به این بیماری به دلیل مجاورت با نوزاد دیگر به حداقل برسد. یادتان باشد شما نمی توانید این احتمال را به صفر برسانید اما شانس کم کردن آن را دارید.

دوقلوها تفاوت های خاص خود را دارند

به گزارش شفاف، همه چیز دوقلوها قرار نیست شبیه هم باشد. اگر هر گونه تفاوتی را میان آن ها مشاهده کردید، تلاش نکنید تا آن ها را همسان سازی کنید. به این تفاوت ها اشاره کنید و هیچ گاه در صدد برنیاپید که دوقلوها را با هم مقایسه کنید. تمام نوزادان نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارند و این نکته در خصوص نوزادان دو یا چند قلو نیز صدق می کند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

پرسش و پاسخ

با سلام خانمی ۴۰ ساله ام؛ دکتر می گوید باید غده بزاقی ام جراحی شود. با چه گیاهی مداوا می شوم؟

شما توضیح نداده اید که غده بزاقی شما چه مشکلی دارد. آیا ورم دارد؟ دچار عفونت است یا موارد دیگر. بنابراین نمی توان به سوال شما، پاسخ دقیقی داد و راهکاری ارائه کرد. اگر مایل هستید پاسخ مناسب دریافت کنید، درباره مشکلاتتان توضیح دقیق تری بدهید، اما به طور کلی مصرف مقداری سیاه دانه آسیاب شده مناسب است. با دم کرده بابونه دهان خود را شست و بشوید.

در باره درمان کبد چرب به وسیله خاکشیر جوشیده (دوقاشق در دو لیوان آب جوشند تا یک لیوان بماند) توضیح دهید و همچنین تعداد روزی که باید مصرف شود؟

کبد چرب به علت بد خوراک یا اتفاقی می افتد؛ مانند زمانی که فرد غذای خود را به خوبی نمی چود یا همراه غذا از مایعات به ویژه سرد استفاده می کند. بخشی از غذای مصرفی به صورت هضم نشده وارد کبد و باعث سوب چربی می شود. قدم اول در درمان پیشگیری، اصلاح روش غذا خوردن است. غذا خوب جویده شود، مصرف آب، دوغ و نوشابه سرد ممنوع است. خاکشیر واحدودی به دفع و هضم غذا و رفع یبوست کمک می کند اما درمان اختصاصی برای کبد چرب نیست. افرادی که دارای کبد چرب هستند از خوردن چربی های جامد پرهیزند. مصرف روغن زیتون برای این افراد مناسب است، می توان در مواردی از روغن گاو استفاده کرد. استفاده از دمنوش زنیان، زیره و آویشن بعد از غذا به درمان کبد چرب کمک می کند.

عمل پروستات و بیضه انجام دادم. برای جبران قوای جنسی و جسمی چه دارویی مصرف کنم؟

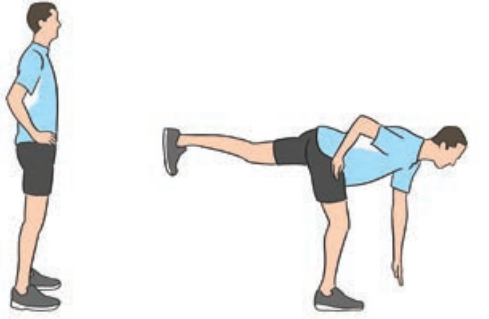
از مصرف سردی ها پرهیزید. انواع ترشی ها برای شما مضر است. پیاز را داخل روغن زیتون تفت دهید و تخم مرغ را به آن اضافه و سپس مصرف کنید. همچنین مخلوط گوشت گوسفند، پیاز و تخم و مفید است. غذاهایی که با نخود تهیه می شود مانند فلافل مفید است. خوردن روزانه یک قاشق مرباخوری روغن سیاه دانه نیز به شما کمک می کند.

ایستادن روی یک پا

تناسب اندام (دوشنبه ها)

تمرین های بسیار زیادی برای بهبود انعطاف پذیری، افزایش توده عضلانی و تقویت عضلات خاص وجود دارد که می توانید آن ها را یاد بگیرید. اما یک وضعیت تمرینی موثر که ساده ترین و ناشناخته ترین نیز است، وضعیت یک پا است.

نحوه اجرا: در حال تعادل روی یک پا قرار بگیرید. بالاتنه خود را پایین بیاورید و پای آویزان را از پشت صاف کنید و بالا بیاورید تا موازی زمین شود. این حرکت بر عضلات باسن و پشت زانو اثر دارد و تعادل شما برقرار می شود. اگر این حرکت را درست انجام ندهید، باعث ایجاد مشکل در کمر می شود. پس باید در حین این تمرین ورزشی، شانه های خود را عقب و پشتتان را صاف نگه دارید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید و بعد پاها را عوض کنید. این وضعیت تمرینی، ثبات در حالت ایستادن جوانان و سالمندان را مشخص می کند. هنگامی که قادر باشید به مدت طولانی روی یک پا بایستید، یعنی ثبات ایستادگی بهتری دارید. اما اگر نتوانید این وضعیت را بیش از چند ثانیه حفظ کنید، می توانید نشان دهنده تعادل ضعیف یا حتی مشکلات اسکلتی عضلانی باشد.



کلید شناخت و درمان کلسترول

خیلی از ما نام کلسترول را شنیده ایم و فکر می کنیم ماده مضر است که سلامت ما را به خطر می اندازد. اغلب به دیگران توصیه می کنیم که تخم مرغ و چربی زیاد مصرف نکنند چون حاوی کلسترول است. اما معمولاً نمی دانیم که کلسترول چیست و چه فواید یا مضراتی دارد. شنیده ایم که بیماری های قلبی با کلسترول ارتباط دارد، اما از چند و چونش باخبر نیستیم و نمی دانیم چگونه می توان آن را کنترل کرد.

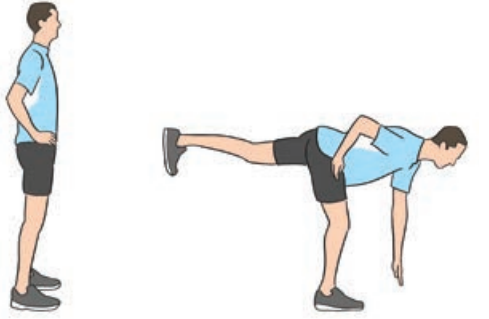
نام کتاب – کلید شناخت و درمان کلسترول نویسنده – دکتر نرگس مظلومی

انتشارات کلید آموزش

راستی شما می دانید که قسمت زیادی از کلسترول بدن ما توسط ایجاد می شود؟ می دانید که این ماده در تمام سلول های بدن یافت می شود نقش عمده ای در عملکرد روزانه سلول های بدن ما دارد؟ یا درک این نکات، در صورتی می توانیم بدن سالمی داشته باشیم که تعادل کلسترول را برقرار کنیم و این کار را باید از طریق کلسترولی که می خوریم، انجام دهیم. زیرا کلسترولی که در بدن ساخته می شود کمتر می توان کنترل کرد. دکتر نرگس مظلومی، نویسنده کتاب «کلید شناخت و درمان کلسترول» تلاش کرده است ما را با کلسترول و دیگر چربی های بدن آشنا کند، فواید و ضرر های آن ها را بیان و روش های کنترل این چربی ها را بررسی کند.

تناسب اندام (دوشنبه ها)

نحوه اجرا: در حال تعادل روی یک پا قرار بگیرید. بالاتنه خود را پایین بیاورید و پای آویزان را از پشت صاف کنید و بالا بیاورید تا موازی زمین شود. این حرکت بر عضلات باسن و پشت زانو اثر دارد و تعادل شما برقرار می شود. اگر این حرکت را درست انجام ندهید، باعث ایجاد مشکل در کمر می شود. پس باید در حین این تمرین ورزشی، شانه های خود را عقب و پشتتان را صاف نگه دارید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید و بعد پاها را عوض کنید. این وضعیت تمرینی، ثبات در حالت ایستادن جوانان و سالمندان را مشخص می کند. هنگامی که قادر باشید به مدت طولانی روی یک پا بایستید، یعنی ثبات ایستادگی بهتری دارید. اما اگر نتوانید این وضعیت را بیش از چند ثانیه حفظ کنید، می توانید نشان دهنده تعادل ضعیف یا حتی مشکلات اسکلتی عضلانی باشد.



کلید شناخت و درمان کلسترول

معرفی کتاب



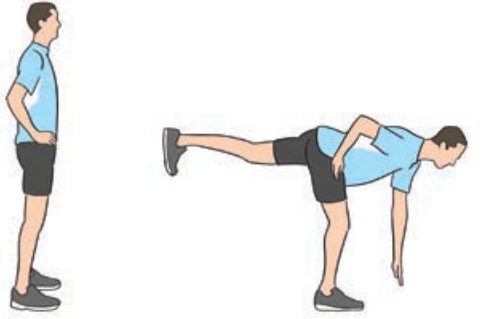
نویسنده – دکتر نرگس مظلومی

انتشارات کلید آموزش

راستی شما می دانید که قسمت زیادی از کلسترول بدن ما توسط ایجاد می شود؟ می دانید که این ماده در تمام سلول های بدن یافت می شود نقش عمده ای در عملکرد روزانه سلول های بدن ما دارد؟ یا درک این نکات، در صورتی می توانیم بدن سالمی داشته باشیم که تعادل کلسترول را برقرار کنیم و این کار را باید از طریق کلسترولی که می خوریم، انجام دهیم. زیرا کلسترولی که در بدن ساخته می شود کمتر می توان کنترل کرد. دکتر نرگس مظلومی، نویسنده کتاب «کلید شناخت و درمان کلسترول» تلاش کرده است ما را با کلسترول و دیگر چربی های بدن آشنا کند، فواید و ضرر های آن ها را بیان و روش های کنترل این چربی ها را بررسی کند.

تناسب اندام (دوشنبه ها)

نحوه اجرا: در حال تعادل روی یک پا قرار بگیرید. بالاتنه خود را پایین بیاورید و پای آویزان را از پشت صاف کنید و بالا بیاورید تا موازی زمین شود. این حرکت بر عضلات باسن و پشت زانو اثر دارد و تعادل شما برقرار می شود. اگر این حرکت را درست انجام ندهید، باعث ایجاد مشکل در کمر می شود. پس باید در حین این تمرین ورزشی، شانه های خود را عقب و پشتتان را صاف نگه دارید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید و بعد پاها را عوض کنید. این وضعیت تمرینی، ثبات در حالت ایستادن جوانان و سالمندان را مشخص می کند. هنگامی که قادر باشید به مدت طولانی روی یک پا بایستید، یعنی ثبات ایستادگی بهتری دارید. اما اگر نتوانید این وضعیت را بیش از چند ثانیه حفظ کنید، می توانید نشان دهنده تعادل ضعیف یا حتی مشکلات اسکلتی عضلانی باشد.



کلید شناخت و درمان کلسترول

معرفی کتاب



نویسنده – دکتر نرگس مظلومی

انتشارات کلید آموزش

راستی شما می دانید که قسمت زیادی از کلسترول بدن ما توسط ایجاد می شود؟ می دانید که این ماده در تمام سلول های بدن یافت می شود نقش عمده ای در عملکرد روزانه سلول های بدن ما دارد؟ یا درک این نکات، در صورتی می توانیم بدن سالمی داشته باشیم که تعادل کلسترول را برقرار کنیم و این کار را باید از طریق کلسترولی که می خوریم، انجام دهیم. زیرا کلسترولی که در بدن ساخته می شود کمتر می توان کنترل کرد. دکتر نرگس مظلومی، نویسنده کتاب «کلید شناخت و درمان کلسترول» تلاش کرده است ما را با کلسترول و دیگر چربی های بدن آشنا کند، فواید و ضرر های آن ها را بیان و روش های کنترل این چربی ها را بررسی کند.

تناسب اندام (دوشنبه ها)

نحوه اجرا: در حال تعادل روی یک پا قرار بگیرید. بالاتنه خود را پایین بیاورید و پای آویزان را از پشت صاف کنید و بالا بیاورید تا موازی زمین شود. این حرکت بر عضلات باسن و پشت زانو اثر دارد و تعادل شما برقرار می شود. اگر این حرکت را درست انجام ندهید، باعث ایجاد مشکل در کمر می شود. پس باید در حین این تمرین ورزشی، شانه های خود را عقب و پشتتان را صاف نگه دارید. ۳۰ تا ۶۰ ثانیه این حرکت را انجام دهید و بعد پاها را عوض کنید. این وضعیت تمرینی، ثبات در حالت ایستادن جوانان و سالمندان را مشخص می کند. هنگامی که قادر باشید به مدت طولانی روی یک پا بایستید، یعنی ثبات ایستادگی بهتری دارید. اما اگر نتوانید این وضعیت را بیش از چند ثانیه حفظ کنید، می توانید نشان دهنده تعادل ضعیف یا حتی مشکلات اسکلتی عضلانی باشد.



کلید شناخت و درمان کلسترول

معرفی کتاب



نویسنده – دکتر نرگس مظلومی

انتشارات کلید آموزش

راستی شما می دانید که قسمت زیادی از کلسترول بدن ما توسط ایجاد می شود؟ می دانید که این ماده در تمام سلول های بدن یافت می شود نقش عمده ای در عملکرد روزانه سلول های بدن ما دارد؟ یا درک این نکات، در صورتی می توانیم بدن سالمی داشته باشیم که تعادل کلسترول را برقرار کنیم و این کار را باید از طریق کلسترولی که می خوریم، انجام دهیم. زیرا کلسترولی که در بدن ساخته می شود کمتر می توان کنترل کرد. دکتر نرگس مظلومی، نویسنده کتاب «کلید شناخت و درمان کلسترول» تلاش کرده است ما را با کلسترول و دیگر چربی های بدن آشنا کند، فواید و ضرر های آن ها را بیان و روش های کنترل این چربی ها را بررسی کند.