

گاهی خستگی های طولانی مدت به سراغ ما می آید که بسیاری از آن ها ناشی از بد خوابیدن یا دیر خوابیدن های شبانه است؛ با این حال برخی عوامل دیگر در بروز خستگی و کوفتگی بدن نقش دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بیماری های روحی، افسردگی، بیوست، کمبود ریزمغذی ها در رژیم غذایی مانند کلسیم، ویتامین ها، غلظت خون، عفونت های مزمن مانند عفونت های ریحی و سینوزیت از این عوامل است؛ کم خونی هم یکی دیگر از عواملی است که موجب خستگی طولانی مدت در فرد می شود.

نقش ورزش در کنترل بیماری ها

حرکات ورزشی باید به افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی ضربان قلب منجر و حداقل ۳ روز در هفته و به مدت ۲۰ دقیقه انجام شود.

تمرکز امسال هفته سلامت مردان روی ورزش و تحرک بدنی، این هدف را دنبال می کند که زمینه گرایش بیشتر مردان به فعالیت های فیزیکی را فراهم و توجه به این موضوع مهم را در بین این بخش از جامعه نهادینه کند.

دکتر فرزین سلیمان زاده عضو هیئت مدیره انجمن اورولوژی در گفت و گو با ایرنا با اشاره به این که بسیاری از افراد به عنوان ورزش حدفاصل خانه تا اداره را پیاده طی می کنند، اظهار کرد: اگر این کار شبیه قدم زدن عادی باشد و افزایش واضحی در تعداد ضربان قلب و حرارتی در پوست ایجاد نکند، خیلی خاصیت ورزش را ندارد.

به گزارش ایرنا، وی به نقش ورزش در کنترل برخی بیماری ها از جمله قند خون اشاره کرد و گفت: هرچند ورزش تاثیر چشمگیری در کنترل

مناسب قند خون و بهبود وضعیت گردش خون دارد، اما اقدامات دیگری برای کنترل دیابت لازم است که رعایت رژیم غذایی و مصرف منظم داروها از جمله آن هاست.

ورزش کلید طلایی درمان سنگ کلیه

۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش در روز می تواند از بروز سنگ کلیه جلوگیری کند.

حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ورزش کردن در روز برای جلوگیری از سنگ کلیه به عنوان بیماری شایع در کشور، بسیار مفید و موثر است.

کسی که ورزش می کند، کمتر دچار سنگ کلیه می شود. علاوه بر این ورزش کردن روند دفع سنگ کلیه را هم بهتر و راحت تر می کند.

کلیه افراد دارای شغل ثابت ۲ برابر سنگ سازتر است

مطالعات انجام شده در ایران و همچنین خارج از کشور نشان می دهد میزان سنگ سازی

کلیه افرادی که شغل های ثابت یا نشسته دارند و معمولاً فعالیت فیزیکی ندارد، نسبت به افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری دارند یا ورزش می کنند، حدود ۲ برابر است.

فعالیت فیزیکی در حوزه دستگاه ادراری، بیشترین تاثیرش را بر سنگ های ادراری دارد. آمارها نشان می دهد کسانی که شغل های ثابت دارند و نشسته کار می کنند، بیشتر مبتلا به سنگ کلیه می شوند. در افرادی که فعالیت فیزیکی بیشتری به ویژه در فضا های باز دارند، احتمال ابتلا به سنگ کلیه کمتر است.

مردم هرچه

علامت های هشدار دهنده انواع سرطان!

سلامت

به عقیده محققان ۱۰ علامت اصلی وجود دارد که پرچم قرمز ابتلا به سرطان است و در صورت ابتلا به آن ها و تشخیص سرطان، حتما باید با پزشک در تماس بود.

خشونت مدا؛ بیشتر سرفه ها ناشی از ابتلا به سرطان نیست اما قطعاً سرفه های مداوم نیاز به بررسی از نظر ابتلا به سرطان ریه دارد به ویژه اگر سرفه همراه با خون و ایجاد یک صدای خشن یا ناسازگار باشد.

تغییر در زمان اجابت مزاج؛وقتی عادت اجابت مزاج تا حدود زیادی تغییر کند، می تواند نشانه ای از ابتلا به سرطان روده بزرگ باشد.

وجود خون در ادرار: مشاهده خون در ادرار می تواند حاکی از ابتلا به سرطان مثانه یا کلیه باشد اما در بسیاری از موارد نیز نشان دهنده ابتلا به عفونت ادراری است.

درد مداوم؛ درد نشانۀ سرطان نیست اما در صورت تداوم نیاز به بررسی دارد. برای نمونه درد مداوم در قفسه سینه می تواند نشانه ای از سرطان ریه و درد مداوم شکم می تواند حاکی از ابتلا به سرطان تخمدان باشد.

ایجاد لکه در پوست؛ در صورت ایجاد لکه جدید روی پوست یا تغییر رنگ خال ها بررسی آن توسط یک

متخصص پوست ضروری است.

زخم های طولانی مدت؛ زخمی که بهبود نیابد (طی سه ماه) به ویژه در نواحی که در معرض نور آفتاب یا در محل عفونت های طولانی مدت یا در محل سوختگی قدیمی بوده است، نیاز به بررسی جدی دارد.

خون ریزی غیر منتظره؛ خون ریزی واژینال خارج از روند چرخه قاعدگی می تواند نشانه اولیه ابتلا به سرطان گردن رحم باشد، خون ریزی از رکتوم نیز می تواند از علایم ابتلا به سرطان روده بزرگ باشد. خون ریزی و ترشح غیر طبیعی از واژن در زنان به ویژه بعد از ۴۰ سالگی و بعد از یائسگی نیز به بررسی نیاز دارد.

توده غیر قابل توضیح؛ بسیاری از کیست ها توده های جدید خوش خیم است اما برخی از آن ها به ویژه در ناحیه سینه، علامت شایع ابتلا به سرطان سینه است و در این شرایط باید به پزشک مراجعه کرد.

مشکل مداوم در بلع؛ این مشکل احتمال ابتلا به دو سرطان گردن و مری را مطرح می کند. بیشتر افراد با مشاهده مشکل در بلع، شروع به تغییر در رژیم غذایی و خوردن غذاهای نرم می کنند، در حالی که این مسئله می تواند خیلی جدی تر باشد.



دمنوش هایی برای آن که پر انرژی باشیم

کلینیک

جنسینگ؛ این گیاه بین ورزشکاران شهرت زیادی دارد. دمنوش این گیاه فوق العاده چینی اعصاب را آرام می کند و توانایی بدن را در مقابله با استرس و خستگی ناشی از استرس بالایی می برد. دمنوش جنسینگ انرژی و قابلیت ذهنی فرد را افزایش می دهد. جنسینگ گیاهی جوان کننده برای افراد مسن و تقویت کننده عالی دستگاه ایمنی است.

هل؛ مصرف دم کرده آن مفرح است و خواص گرمابخش و انرژی زا دارد؛ از این رو به بهبود روحیه و بازایی انرژی و توان از دست رفته کمک می کند. اضطراب و نگرانی را کاهش می دهد و در رفع افسردگی مؤثر است. هل همچنین کلیه ها را تقویت می کند.

دانه های هل خواص گرمابخشی دارد و معده و روده ها را تقویت می کند. هل اشتها را تحریک می کند و روند هضم غذا را بهبود می بخشد. نوشیدن دم کرده آن در تسکین کولیت، رفع سوءهاضمه، نفخ، حالت تهوع و بی حالی موثر است و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود.

دارچین؛ ترکیبات ضدآلرژیم دارچین حاوی دو ترکیب فوق العاده است که از مغز حفاظت می کند. این دو ترکیب عبارت است از: سینامیک

الدهید و اپی کاتچین که مانع از تجمع پروتئین آسیب رسانی می شود که در بروز آلزایمر نقش دارد. پروتئین تاو (Tau) که باعث بروز زوال عقل می شود، مشکلاتی را در ارتباطات داخلی نورون ها ایجاد می کند. این پروتئین ها همکاری برخی از بافت های مغزی را دچار مشکل می کند. دارچین به دلیل دارا بودن دو ترکیب مهم ذکر شده از بروز این مشکلات پیشگیری می کند.

میخک؛ تقویت کننده مغز است و کسانی که حافظه ضعیف دارند، باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

زنجبیل؛ حاوی ترکیباتی است که خواص ضدسرطانی دارد. محققان دریافته اند که زنجبیل با سلول های سرطانی تخمدان مقابله می کند. نتایج بررسی های دیگر نیز نشان می دهد مصرف زنجبیل تازه باعث کاهش التهاب های کولون (روده) می شود. مصرف یک گرم پودر زنجبیل در جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ بعد از عمل جراحی به اندازه داروهای آرام بخش رایج مؤثر است. خاصیت گرم کنندگی و فعال کنندگی زنجبیل آن را به عنوان شفا بخش خانگی مطرح کرده است.

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پرسش و پاسخ

مهدی مقتدایی متخصص ار توپدی- فارس

آیا نشستن به حالت دوزانو عامل تخریب مفاصل است؟

با بروز بیماری آرتروز سطح صاف و صیقلی مفاصل روند سایشی پیدا می کند و به مرور زمان به سطحی خشن و تخریب شده تبدیل می شود.

سطح مفاصل پوشیده از یک لایه غضروفی صاف و صیقلی است که در تحرک های زانو این دو سطح صاف در مقابل یکدیگر به راحتی حرکت می کنند و باعث سهولت حرکت مفاصل می شوند.

به عبارت دیگر در حالت طبیعی مفاصل هنگام حرکت روی یکدیگر سایش پیدا می کنند؛ با بروز بیماری آرتروز سطح صاف و صیقلی مفاصل تخریب می شود، روند سایشی پیدا می کند و به مرور زمان این سطح صاف به سطحی خشن و تخریب شده تبدیل می شود.

سطح تخریب شده مفاصل با عنوان بیماری آرتروز ایجاد درد می کند و به غیر از تغییرات سنی، عوامل محیطی مانند افزایش وزن، پوکی استخوان، ورزش نکردن، ضعف عضلات، کجی های زانو (پرانترزی یا ضربدری)، برخی از عادات نادرست مانند نشستن روی زمین و بالا و پایین رفتن بیش از حد از پله آرتروز زودرس ایجاد می کند.

نشستن روی زمین به حالت دوزانو هفت براب وزن بدن فشار در مفصل زانو ایجاد می کند و سبب تخریب آن می شود؛ همچنین در ورزشکارانی که مینیسک یا رباط آن ها پاره شده است و به آن رسیدگی نمی کنند، احتمال

ابتلا به آرتروز زودرس بسیار زیاد است.

بر اساس تحقیقات مشخص شده است نشستن به حالت دوزانو نه تنها باعث ایجاد مشکلات ارتوپدی خواهد شد، بلکه می تواند باعث افزایش فشار خون و دردهای عصبی بدن شود.

چرا کف دست عرق می کند و مدام خیس می شود؟

دانستی‌ها

(چهار شنبه‌ها)

عرق کردن باعث تنظیم دمای بدن می شود. اگر کف دست به طور مرتب عرق کند، باعث آذیت شدن شما می شود. در این مطلب دلیل عرق کردن کف دست را بررسی می کنیم. چنان چه دستان شما یا قسمت های دیگری از بدن تان مدام عرق می کند و این عرق کردن به سبب دمای بالای محیط نیست، احتمالاً به «هیپر هیدروز» مبتلا هستید. هیپر هیدروز شرایطی است که فرد بدون دلیل خاصی عرق می کند.

دلایل عرق کردن کف دست

در صورت ابتلا به هیپر هیدروزی، غدد عرق با فعالیت بیش از حد خود برای شما در درسی ایجاد می کند. این شرایط هیچ ارتباطی با حضور شما در فضای بیرونی یا میزان فعالیت فیزیکی شما ندارد. مهم نیست که دمای محیط برای شما مناسب باشد یا هیچ فعالیت فیزیکی نداشته باشید، کف دست تان با هم عرق خواهد کرد. بعضی از مردم عرق کردن کم کف دست را مشکلی کوچک تلقی می کنند. عرق کردن کف دست همیشه نشانه مشکلی جدی نیست و ممکن است در برخی خانواده ها شایع باشد، اما عرق کردن زیاد می تواند نشان دهنده بیماری مزمنی مانند موارد زیر باشد:

دیابت

یائسگی، گرگرفتگی

قند خون پایین

تیر وید پرکار

حمله قلبی

مشکلات سیستم عصبی

عفونت

اگر عرق کردن کف دست از علایم بیماری مزمنی باشد، ممکن است علایم دیگری را هم داشته باشید. اگر در کنار عرق کردن کف دست با علایمی همچون احساس سرما، درد قفسه سینه، تهوع، سرگیجه یا تب روبهرو هستید، به پزشک مراجعه کنید. اگر عرق کردن کف دست شما به مرور شدت می یابد یا زندگی شما را مختل کرده است، به پزشک مراجعه کنید.

رابطه معده درد با دندان خراب

دهان و دندان

(چهار شنبه‌ها)

باکتری های دنداننی که خراب شده است، می تواند به وسیله مواد غذایی وارد معده و سپس وارد گردش خون شود و همین مسئله باعث معده درد و بروز بیماری های مختلف گوارشی می شود. دندان در جذب و هضم و همچنین جویدن مواد غذایی بسیار مؤثر است به طوری که اگر این عضو دچار مشکل شود، هضم غذا با مشکلات مختلفی روبه رو می شود.

در دستگاه گوارش دندان به عنوان اولین عضو محسوب می شود و اگر دندان فردی خراب باشد، کار جویدن مواد غذایی و به تبع آن هضم و جذب غذا با مشکل روبه رو می شود و معده کارایی خود را از دست می دهد. افرادی که دندان های خرابی دارند، به خوبی مواد غذایی در معده شان آماده هضم و جذب نمی شود، این افراد به ناچار در طولانی مدت به مصرف غذاهای نرم فاقد فیبر روی می آورند و همین مسئله باعث بهم خوردن متابولیسم بدن و حتی مواد غذایی و آنزیم های مورد نیاز معده و دستگاه گوارش می شود و در نتیجه کارایی معده، تضعیف می کند. عفونت ناشی از دندان های خراب باعث بروز عفونت در سیستم گوارش می شود. دندان های خراب به دلیل درد شدید جویدن غذا را به طور ناقص انجام می دهد و همین موضوع کار معده را در هضم غذا و برابری می کند و باعث ایجاد مشکل در سیستم گوارش می شود.

