

پروشنی و پاسخ

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

دکتر سیدضياءالدين مظفری، متخصص تغذیه

آیا با آب گیری از میوه ها، فیبر زیادی را از دست می دهیم؟

تقاله میوه‌ها سرشار از مواد مغذی و فیبرهای محلول و نامحلول است که به عملکرد صحیح دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کنند؛ فیبرهای نامحلول سرعت جذب چربی و قند را در بدن افزایش می‌دهد، باید بدانیم که میوه‌ها نیز خواص چاق کنندگی دارند وزمانی که آب میوه‌ها را مصرف می‌کنیم، انرژی آن‌ها چندین برابرافزایش پیدا می‌کند، اگر آب میوه‌ها در محیط‌های غیربهداشتی تهیه شود، احتمال آلودگی آن‌ها به مراتب افزایش خواهد یافت، همچنین ممکن است این میوه‌ها در لیوان‌های آلوده به دست مشتری برسد و بیماری را به افراد منتقل کند.

مصرف آب میوه طبیعی، یکی از عوامل پیشگیری از بیماری‌ها محسوب می‌شود اما اگر در تهیه آن از میوه های خراب استفاده شود، در صورتی که این میوه‌ها به رنگ قهوه‌ای باشند، ممکن است باعث بروز بیماری سرطان شود.

همچنین برخی میوه‌های شیرین و دارای قند پس از خراب شدن خاصیت الکلی به خود می‌گیرند که مصرف آن‌ها نیز عوارض زیادی در پی دارد.

کافه سلامت

علایم بالینی پارکینسون

اولین بار بیماری پارکینسون توسط «جیمز پارکینسون» در سال ۱۸۱۷ شرح داده شد.

این بیماری بین ۴۵ تا ۷۰ سالگی شروع می شود و در سنین قبل از ۳۰ سالگی شایع نیست. عواملی چون ضربات جمجمه ، اختلالات اضطرابی ، کار زیاد و... تأثیری در ایجاد پارکینسون ندارد و این بیماری به صورت ایدئوپاتیک (علت ناشخص) است و در همه کشورها و بین نژادهای مختلف و همه طبقات اجتماعی مشاهده می شود.

علایم بالینی بیماری:

کندی حرکات، لرزش در حال استراحت ، اختلالات تعادلی و رژیدیتی(سفتی اندام ها و ستون فقرات) از علایم اصلی پارکینسون است. صورت ماسکه و اختلال راه رفتن نیز جزو علایم بیماری است. بیمار در ابتدا ممکن است از درد نواحی کمر ، گردن و شانه ها و مفاصل شاکی باشد.

به تدریج راه رفتن فرد کند می شود و دامنه حرکات اندام فوقانی هنگام راه رفتن کاهش می یابد، تعداد پلک زدن کاهش می یابد (در افراد طبیعی ۱۲ تا ۲۰ بار در دقیقه پلک زدن وجود دارد ولی در افراد مبتلا به پارکینسون به ۵ تا ۱۰ بار در دقیقه کاهش می یابد) که با توجه به افزایش شیار پلکی حالت خیرگی چشم ها به وجود می آید. لرزش بیشتر در دست ها دیده می شود.

راه رفتن به صورت قدم های آهسته و حالت خمیده است که باعث افتادن های مکرر می شود. درسیر بیماری نوشتن مختل می شود.

صحبت کردن به صورت یکنواخت، آهسته و نامفهوم است. غذا خوردن و دیگر فعالیت های بیمار کند و طولانی می شود.افسردگی و اختلال حافظه در سیر بیماری ممکن است در درصدی از بیماران به وجود بیاید.

کاهش تولید دوپامین در ماده سیاه هسته ای قاعده ای مغز است. این بیماری غیر ارثی است.

درمان: با توجه به کاهش دوپامین درمان با «لودوپا» و «آگونیست های دوپامین» از درمان های اصلی است.درمان های دیگر مثل «آنتی کولینرژیک» و «مهار کننده «مونوآمینواسیداز» و «مهار کننده کاتکول –میتیل ترانسفراز» جزو درمان های تکمیلی است.

صندل بپوشیم؟

بهداشت

اگر چه صندل های پاشنه بلند و لانگشتی زیباتر از بقیه به نظر می رسد، ولی این صندل های غیر استاندارد می تواند سلامت فرد را قربانی زیبایی کند. در هوای گرم ،بازار فروش صندل و کفش های روباز داغ می شود؛ صندل هایی که هر کدام زیبایی خاصی دارد. اگر فقط که گاهی از این صندل ها استفاده شود، مشکلی پیش نمی آید ولی اگر یک جفت صندل لانگشتی زیبا و پرنگین خریده آید و با خودتان عهد کرده آید که تا پایان تابستان آن را از پایتان بیرون نیاورید، بدانتی که زنگ خطر برای شما به صدا درآمده است.



قدیمی ترین

پای پوشی که کشف

شده مربوط به ۷ هزار

سال پیش است که در

منطقه کنوکی آراگون

در آمریکای امروزی

به دست آمده است.

اما به صورت رسمی

از حدود ۵ هزار سال

پیش مردم مصر از

پای پوش به صورت

متداول استفاده

می کردند.

کفش هایی که ما

امروز به پا می کنیم از

قرن ۱۴ شکل گرفته

و در طول قرن ها

در شکل و ساختار

آن، تغییراتی ایجاد

شده است.نخستین

کفش های راحتی

نیز در سال ۱۹۱۴ و

در خلال جنگ اول

جهانی وارد بازار شد.

استفاده از کفش در

ایران به دوران مادها

باز می گردد و کشور ما

تنوع فراوانی در تولید

انواع کفش براساس

اقلیم های مختلف

دارد.

بعضی از صندل ها به پا آسیب می زند

پژوهش های پزشکی نشان می دهد استفاده از صندل نامناسب می تواند مشکلات جدی در پا ایجاد کند.

نوار پا بند روی کفش

این بند یا محافظ، سست است و نمی تواند حرکت پا را همراهی واز یا محافظت کند. یکی از آسیب های این بندها، تحریک و برجسته شدن استخوان کناری برجستگی کف پا، بعد از انگشت هاست.

تمام فشار پا و وزن بدن برای حفظ تعادل وجلوگیری از درآمدن صندل از پا، به انگشت ها وارد می شود. به همین دلیل بعد از مدتی استفاده از این صندل ها، با مشکلاتی مانند برجستگی غیرعادی استخوان های انگشتان پا، ککش و آسیب دیدگی تاندون ها واعصاب انگشت ها، کمردرد و گردن درد رو به رو خواهید شد.

بدون محافظ و همراه

بخش جلویی پا و ویژه برجستگی استخوانی بین قوس کف پا وانگشت ها، نیازبه محافظ دارد. این محافظ باید در کفی کفش در نظر گرفته شود اما در صندل ها، این بخش وجود ندارد و با هر قدم، احساس می شود که این بخش با زمین درارتباط است. بنابراین به این نقطه از پا آسیب وارد خواهد شد.

راه رفتن

از آن جا که پوشیدن صندل بدون محافظ باعث قدم برداشتن نامناسب و نامطمئن می شود، مشکلاتی مانند آسیب دیدگی مچ، کف پا، زانو و تاندون آشیل را در وهله اول ایجاد می کند. در صورتی که استفاده از این نوع کفش ها ادامه پیدا کند، آسیب ها فراگیرتر می شود و بخش هایی مانند کمر، لگن و درموارد حاد، گردن را درگیر می کند.

مچ پا

صندل های بدون بند، به دلیل این که بند حمایتی برای محکم نگه داشتن مچ پا ندارد باعث آسیب دیدگی مچ می شود. رگ به رگ شدن، پیچ خوردن و شکستن مچ از شایع ترین آسیب های ناشی از پوشیدن این نوع صندل هاست.

پاشنه پا

با بلند شدن بیش از اندازه و نامناسب پاشنه پا، ککشی غیرعادی بین بافت ها، اعصاب پا و تاندون های بین پاشنه در انگشتان پا ایجاد می شود. این مشکل معمولا با احساس سوزش در پاشنه و کف پا و ککش غیرعادی در ناحیه پاشنه، آشکار می شود.

قوس کف پا

لا یه نازک کف این نوع صندل ها معمولا صاف است وهیچ گونه قوسی ندارد. به همین دلیل قوس کف پا، خالی می ماند و پر نمی شود. بنابراین هنگام بلند شدن ونشستن، قوس کف پا هربار با فضای خالی برخورد می کند. این مسئله باعث آسیب دیدگی تاندون های کف پا خواهد شد.

تخته کفش سالم چه ویژگی هایی دارد؟

ثبات: پاشنه پا در این بخش قرار می گیرد ونباید به آن فشار وارد شود.

این بخش هم باید حالت اسفنجی داشته باشد اما به لحاظ ساختاری باید کمی مقاوم تر از دو بخش دیگر باشد.

حامی: این قسمت ضمن پر کردن گودی کف پا، باید حالت اسفنجی داشته باشد و به حرکت بیشتر و بهتر پا کمک کند. متحرک: این قسمت نباید به پا بچسبد و قدرت حرکت را از آن بگیرد. حالت اسفنجی این بخش، مهم ترین ویژگی آن است.

نکات لازم

اگر صندلی که می پوشید از نظر کیفی مناسب نیست و در زمان راه رفتن کاملا به پا نمی چسبد، باعث بروز آسیب هایی مانند درد در ناحیه بالشتکی پا، آسیب دیدگی قوس کف پا، کمر و پشت درد، انحراف زانو، زانودرد، آسیب و درد ساق پا، درد پاشنه، پینه و میخچه پا می شود. بنابراین پیش از خریدن صندل کاملا دقت کنید که کاملا به پایتان محکم شود و پا داخل صندل سر نخورد.

اگر صندل شما بند محافظ در پشت پا ندارد، صندل هایی را انتخاب کنید که بندهای روی کفش، پهن ومحکم باشد. به این ترتیب از انحراف پا به سمت راست و چپ جلوگیری خواهید شد.

از صندل هایتان برای مدت طولانی استفاده نکنید. به این معنی که نباید برای راه رفتن طولانی مدت آن ها را پوشید. این کفش ها برای قدم زدن روی سطوح نرم مانند کنار ساحل، راه رفتن کنار استخر، در خانه، اتاق هتل و راه رفتن در مسافت کم است.

در زمان انجام ورزش و حتی پیاده روی کوتاه مدت هم نباید از آن استفاده کرد. در زمان راندگی از صندل تخت استفاده نکنید. به این دلیل که به پا، به ویژه روی پا و تاندون بین پاشنه تا انگشت، فشار وآسیب جدی وارد می شود.

با صندل، مدت طولانی پیاده روی نکنید. صندل لانگشتی، می تواند به انگشت شست وانگشت کناری آسیب وارد کند. ترق و تجمع آلودگی بین این بخش می تواند باعث ایجاد قارچ شود. بنابراین حتما صندل لانگشتی را بشویید.

از کرم ضدآفتاب برای حفظ سلامت پوست پا در زمان استفاده از صندل زیر نور آفتاب استفاده کنید. اگر صندل شما گران قیمت نیست، بعد از شش ماه استفاده، آن را دور بیندازید. صندل های پلاستیکی را هر چهار ماه یک بار باید دور انداخت.

چند نکته درباره صندل

– از پوشیدن صندل هنگام انجام تمرین های جسمی، دوجرخه سواری یا انجام بازی های ورزشی خودداری کنید. – هنگامی که صندل یا دمپایی می خرید، حواستان باشد که اندازه درستی را انتخاب کنید، به طوری که پاشنه و پنجه پا از لبه های آن‌ها بیرون نزنند.

– هنگامی که به صندل از دواتنها فشار می آورید تا خم شود، خم شدگی باید در محل بخش نرم جلویی پنجه پا صورت گیرد، نه در محل قوس پا.

– صندل های طبی را که به تأیید سازمان های بهداشتی رسیده‌اند، انتخاب کنید.

سریال بارداری

هفته سی و چهارم

بارداری

کامالاقبال درک است این روزها خیلی زود خسته می‌شوید. بهتر است کارهای خانه را سرفرصت و با حوصله انجام دهید. مثلا برای آشپزی خیلی روی پا نایستید. یک صندلی کنار گاز بگذارید و هر چند دقیقه یک بار بنشینید و استراحت کنید.

چنین حالا در بهترین وضعیت است. حتما دلتان می‌خواهد ببینید چه شکلی شده و چشم هایش چه رنگی است یا بیشتر شبیه چه کسی است. فقط باید ۶ تا ۷ هفته دیگر صبر کنید. چشم روی هم بگذارید این چند هفته هم می‌گذرد. راستی اسم فرزندتان را انتخاب کرده‌اید؟ باورتان می‌شود چنین در این هفته کلی وزن اضافه کرده است. البته قند دارد همچنان وزنش را بیشتر کند. به همین دلیل چربی دوردنش را گرفته و پوستش کمی صاف تر شده‌است.

رنگ پوست چنین هنوز صورتی است. نازک تر شدن پوست شکم شما برای او مثل با شن پنجره‌ای روبه دنیای جدید است و می‌تواند نورهای بیشتری را ببیند. از قسمت‌هایی که همچنان در بدن او در حال رشد است، می‌توان به سیستم مرکزی اعصاب و ریه ها اشاره کرد. از این هفته به بعد انقباضات بی‌درد مربوط به زایمان برای شما شروع می‌شود.

این انقباضات بدون درد گاهی ممکن است دردهای خفیف و ضربه ماندنی را در شما ایجاد کند. بهتر است در این هفته بیشتر استراحت کنید و انرژی خود را برای روزهای زایمان بگذارید. این روزها باید بیشتر از قبل مراقب خودتان باشید. در حالت عادی پس از زایمان جفت از رحم جدا می‌شود اما اگر این اتفاق قبل از تولد چنین بیفتد، بسیار خطرناک است. اگر جفت در زمان خروج چنین از رحم جدا شود، خطری برای چنین ندارد اما اگر در بارداری قبل از زایمان جفت جدا شود، احتمال سقط جنین زیاد است. نوشیدن مایعات را فراموش نکنید. آب یکی از مهم ترین موادی است که باید در دوران بارداری به طور مداوم مصرف کنید. آب میوه‌های صد در صد طبیعی، آب سبزیجات، سوپ و شیر مفید است اما همچنان مصرف آب را به‌عنوان منبع اصلی مایعات بدن ادامه دهید.

سلامت عمومی

بعد از خوردن غذا

تنگی نفس می گیرید؟

احساس تنگی نفس بعد از خوردن غذا ممکن است مشکلی جدی باشد ولی همیشه هم این طور نیست. اگر خیلی سریع یا بیش از حد غذا خورده باشید ممکن است این علایم را تجربه کنید. با این حال این حالت ممکن است علامت یک مشکل جدی مثل بیماری ریفلاکس معده یا پرونشی‌ت باشد. بنابراین مراجعه به دکتر و پیدا کردن علت دقیق آن کاملا ضروری است. از دلایل دیگر این مشکل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- بیش از حد یا سریع غذا خوردن:

هنگامی که زیاد و سریع غذای خورید معده شما بزرگ می‌شود و احساس نفخ می‌کنید که معمولا نتیجه بلعیدن هوای زیاد هنگام غذا خوردن است. وقتی معده شما بزرگ می‌شود به دیافراگم فشار می‌آورد که به نوبه خود باعث می‌شود نفس کشیدن برایتان سخت شود.

۲- حساسیت غذایی:

مواد غذایی که به آن‌ها حساسیت دارید هم می‌تواند به تنگی نفس منجر شود.

۳- مشکلی در ریه ها و راه های هوایی:

اگر دچار مشکل ربوی هستید ممکن است بعد از غذا خوردن دچار تنگی نفس شوید. مسدود شدن راه های هوایی به علت «موکوس» یا خلط، ورود و خروج هوا از شما را مشکل می‌کند.

۴- بیماری ریفلاکس معده به مری :

بیماری ریفلاکس معده هم می‌تواند باعث تنگی نفس بعد از غذا خوردن شود. ریفلاکس معده وضعیتی است که در آن درچه‌ای محتای مری اغلب باز است. به همین دلیل اسید معده و غذای که خورده

ایداز معده به مری برمی‌گردد.

۵- **آریتمی قلبی:** آریتمی قلبی به معنای غیر طبیعی بودن ریتم قلب است. این بیماری به ضربان قلب نامنظم اشاره دارد.

ساندویچ مرغ و کرفس



• نان ها را برش چهار گوش کوچک بزنید. سینه مرغ را با بیفتک کوب بکوبید و به اندازه سطح نان برش دهید. پنیر خامه ای را با کرفس ریز یا رنده شده مخلوط کنید. ورقه های پنیر را هم به اندازه نان برش دهید و به ترتیب یک لایه از نان و پنیر خامه ای و مجدد نان و بعد ورقه مرغ و پنیر ونان و گوجه فرنگی (نازک) برش داده قرار دهید. در صورت تمایل می‌توانید این غذا را به صورت ساندویچ چوبی برای کودکان تهیه کنید. به این صورت که موقع سرو قلم چوبی را داخل نان فرو کنید طوری که بچه ها با در دست گرفتن قلم بتوانند به راحتی ساندویچ را بخورند.

• نان تست نرم و چهار گوش – ۸ ورقه • پنیر خامه ای – ۵ قاشق • کرفس ریز شده – نصف پیمانه • پنیر ساندویچی – ۸ ورقه • گوجه فرنگی – چند قاچ • گوشت سینه مرغ – یک عدد

سلامت

توصیه تغذیه ای برای مبتلایان به فشار خون بالا



[...]

رژیم غذایی مناسب

برای پیشگیری و

کنترل فشار خون

عبارت است از:

– مصرف روزانه ۷ تا

۸ واحد از گروه نان

وغلات به دلیل داشتن

کربوهیدرات و فیبر

– مصرف روزانه ۴ تا ۵

واحد از گروه سبزی ها

– مصرف روزانه ۴ تا ۵

واحد از گروه میوه ها

– مصرف روزانه ۲ تا

۳ واحد از گروه شیر و

لبنیات کم چرب (منابع

خوب کلسیم، پروتئین،

پتاسیم و منیزیم)

– مصرف روزانه ۲ واحد

گوشت قرمز یا سفید

– مصرف هفتگی ۴ تا

۵ واحد از حبوبات، دانه

ها و مغز ها

• تعداد وعده های غذایی روزانه زیاد و حجم هر وعده کم باشد.

• ساعت صرف وعده های غذایی تا حد امکان منظم باشد.

• نان مصرفی از آرد کامل (سبوس دار) تهیه شده باشد.

• گوشت مصرفی کاملا لخم و بدون چربی باشد.

• لبنیات مصرفی از نوع کم چرب و کم نمک باشد.

• مصرف تخم مرغ به دو تا سه عدد در هفته محدود شود.

• از مصرف غذاهای پر نمک و شور مانند انواع اسنک های شور، سس های آماده و رب گوجه فرنگی و خیار شور اجتناب شود.

• از مصرف غذاهای فراوری شده نظیر انواع کمپوت ها، کنسرو ها، سوسیس و کالباس، نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی پر بهیز شود.

• دست کم دو تا سه وعده ماهی در برنامه غذایی هفتگی گنجانده شود.