

پرسش و پاسخ

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

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

درباره کم‌خوابی در گروه‌های مختلف کمی توضیح دهید. آیا پر خوابی هم ضرر دارد؟

الگوهای خواب‌زن‌ان و مردان باهم متفاوت است. خواب‌زن‌ان به شکلی منفی تحت تأثیر عواملی مثل بارداری، قاعدگی و یائسگی قرار می‌گیرد. زن‌ان معمولاً میزان بیشتری از بی‌خوابی را نسبت به مردان تجربه می‌کنند. همان‌طور که کمبود خواب تأثیر خوبی بر سلامت ندارد، خواب بیش از حد طبیعی هم می‌تواند موجب بروز مشکلاتی برای افراد همچون مشکلات قلبی شود. میان کیفیت نامناسب خواب کودک‌ان و نوجوانان با اختلالات یادگیری مثل کم‌توجهی و بیش‌فعالی، رابطه مستقیمی وجود دارد. همچنین کیفیت نامناسب خواب با مشکلات سلامت ذهنی مثل افسردگی نیز مرتبط است.

کافه سلامت

۶۰ درصد ایرانیان اضافه‌وزن دارند

بیش از ۶۰ درصد مردم ایران اضافه‌وزن دارند در حالی که استاندارد جهانی این عدد نسبت به جمعیت کشور، حدود ۱۳ درصد است. ساسان شرقی فوق تخصص غدد گفت: در سال ۲۰۰۵ پیش‌بینی می‌شد تا سال ۲۰۲۵ تعداد بیماران دیابتی دو برابر شود اما متأسفانه این اتفاق در سال ۲۰۱۱ رخ داد که یکی از دلایل آن چاقی و اضافه وزن است. بیش از ۲۳ تا ۲۵ درصد مردم ایران چاق هستند؛ اگر شاخص توده بدنی مساوی یا بالاتر از صفر باشد، فرد چاق است. در مطالعاتی که در کشور انجام شده چاقی در کودکان و نوجوانان نیز به شدت رو به افزایش است که علت آن، نحوه زندگی و تغذیه نامناسب است. اگر کسی با تغییر شیوه زندگی و تغذیه صحیح، ورزش و تحرک نتواند وزن خود را متعادل کند، باید به پزشک مراجعه کند تا با داروهای استاندارد کاهش وزن داشته باشد. به گفته متخصصان یکی از دلایل چاقی، پر خوری عصبی است که بیشتر در خانم‌ها دیده می‌شود و آن‌ها را به‌سوی جراحی سوق می‌دهد.

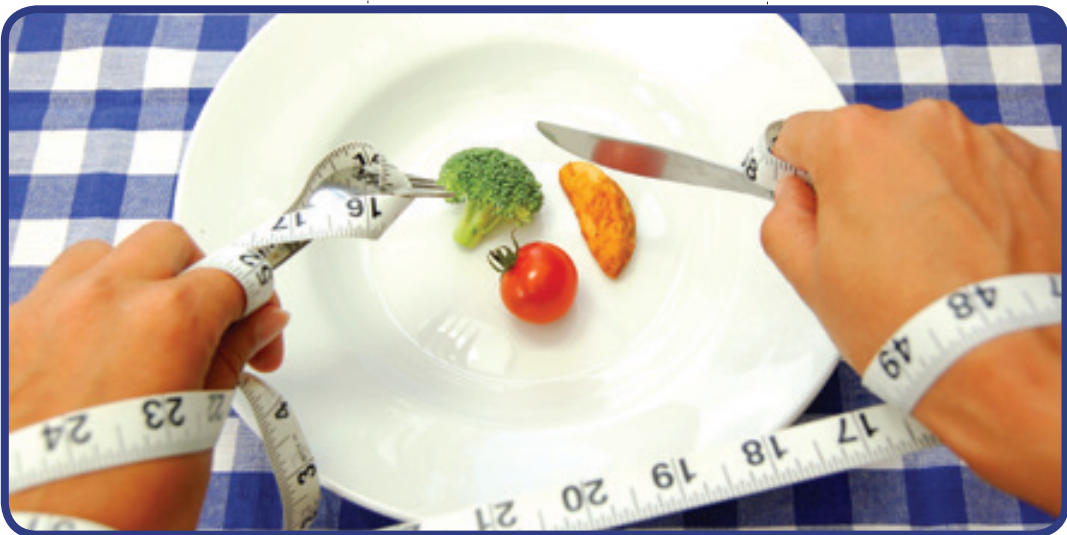
تب‌رژیم‌های لاغری آخر سال، مبتنی بر آگاهی‌های اغراق‌شده فضای مجازی

در دسرهای خوش‌تیپی دوهفته‌ای

تغذیه

مصطفی میرجانیان | خبرنگار

«احساس چاقی می‌کنید و به فکر لاغر کردن افتاده‌اید؟ نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید؟ به صفحه اینستاگرامی ماسری بنید و باراهکارهای درجه یک ما در مدت بیست‌روز، ۱۵ کیلو کاهش وزن را تجربه کنید...!» تنها ۱۴ روز تا پایان سال مانده است. این روزها شبکه‌های اجتماعی پر شده از آگهی‌هایی که ادعا می‌کنند در همین مدت باقی‌مانده تا عید می‌توانند بخشی از وزن شما را کم کنند، اما در مقابل شما هم باید دست و دلباز باشید و برای کم کردن چند کیلو گرم وزن نا قابل، کلی پول خرج کنید، غافل از آن که این آخر راه نیست و این قصه سر دراز دارد! امروز بدون هیچ حرف اضافه‌ای به سراغ دکتر احمد رضا درستی، متخصص تغذیه می‌رویم تا عوارض این رژیم‌های فشرده را بررسی کنیم.



عوارض رژیم‌های غذایی فشرده



وی درباره عوارض رژیم‌های غذایی فشرده می‌گوید: «هر فرد در حالت طبیعی روزانه به ۲ هزار کیلو کالری انرژی نیاز دارد پس بایک حساب و کتاب سر انگشتی مشخص می‌شود اگر فردی با ۷۰ کیلو گرم وزن طبیعی به جز آب چیز دیگری نخورد، حداکثر می‌تواند هر ۱۰ روز، ۳ کیلو گرم از وزن خود را کاهش دهد. پس هر رژیمی که بتواند بیش از این مقدار، از وزن فرد کم کند به احتمال زیاد از ترکیبات شیمیایی یا داروهای گیاهی کمک می‌گیرد. این داروها سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند و بی‌ضرر هم نیستند، هنگامی که بدن با کمبود مواد غذایی و انرژی

باهر میزان تغییر وزن و سبزی باید برنامه غذایی هم تغییر کند تا منجر به آسیب نشود بنابراین پیدا کردن یک برنامه غذایی درست و مدیریت شده، به یک پزشک دقیق و معاینه اولیه نیاز دارد.

سلامت

۶ سوخت مغزی



کولین به عنوان شبه‌ویتامین B۱۲ در تخم مرغ نقش مهمی در عملکرد مغز و حافظه دارد.



انگور به دلیل ترکیبات آنتی‌اکسیدانی باعث سلامت مغز و کارایی آن می‌شود.



غلات سالم قدرت مغز را افزایش می‌دهد.



بادام منبع ویتامین E است که ۳۷ درصد روزانه جذب این ویتامین با خوردن ۲۳ عدد از این مغز خوراکی تأمین می‌شود.



سیب سرشار از کربستین است که از سلول‌های مغزی در برابر آسیب محافظت می‌کند.



جودارای آهن، روی، پتاسیم و ویتامین‌های گروه B است که به رشد مغز و عملکرد آن کمک می‌کند.

آشپزی

کوفته برنجی



- گوشت - ۲۰۰ گرم
- سبزیجات معطر - یک سوم پیما نه
- برنج - سه چهارم پیما نه
- مک‌و زردچوبه - به مقدار لازم
- آلوچه - ۶ عدد
- پیه - نصف پیما نه
- بلغور - نصف پیما نه

- سبزی را خرد کنید و با روغن تفت دهید.
- نمک و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید.
- سپس پیه نیم‌پز و بلغور پخته شده را با چهار لیوان آب به مواد بیفزایید و اجازه دهید بپزد.
- محتویات را آب کش کنید و خوب ورز دهید.
- وقتی سرد شد آن‌ها را گلوله کنید و مقداری کشمش و خرما یا

تازه‌ها

نتیجه ۲ تحقیق جداگانه برای درمان ایدز

درمان ایدز این بار با پیوند سلول‌های بنیادی

محققان برای دومین بار توانسته‌اند فرد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی را با استفاده از سلول‌های بنیادی در مسیر بهبود قرار دهند. یک گروه بین‌المللی از دانشمندان می‌گویند به سر نخ کلیدی و کاربردی برای مقابله با ویروس مرگبار اچ‌آی‌وی دست یافته‌اند که برای دومین بار، شرایط یک فرد بیمار را ارتقا بخشیده است. این فرد در لندن بستری است و بعد از پیوند مغز استخوان با استفاده از سلول‌های بنیادی توانسته در برابر ویروس اچ‌آی‌وی مقاومت کند. شرایط این بیمار در ۱۸ ماه گذشته بهبود یافته و هیچ نشانه‌ای از ویروس اچ‌آی‌وی در جریان خون او مشاهده نشده است. پژوهشگران دانشگاه‌های کمبریج، ملبورن و وستمید که در حال پژوهش درباره این موضوع هستند، می‌گویند ابتلای این فرد به ویروس اچ‌آی‌وی در سال ۲۰۰۳ مسجل و وی به همین علت در سال ۲۰۱۲ به سرطان

غدد لنفاوی نیز مبتلا شد. برای درمان سرطان وی، مجبور به پیوند مغز استخوان شدند اما طی این کار سلول‌های بنیادی ژن CCR5 نیز به این فرد تزریق شد که مقاومت بدن او را در برابر اچ‌آی‌وی افزایش داد. اگر شرایط این فرد برای چند ماه دیگر نیز ثابت و بدون تغییر باقی بماند، می‌توان امیدوار بود او به شکلی موثر درمان شده است. پیش از این در سال ۲۰۰۷ نیز یک آمریکایی بستری در برلین به شیوه‌ای مشابه و برای درمان بیماری سرطان خون، پیوند مغز استخوان دریافت کرد و تا به امروز به زندگی خود ادامه داده است. به گزارش فارس به نقل از نیواطلس، باید توجه داشت که این روش درمان زمان‌بر، بسیار پیچیده و همراه با خطرات عملیاتی است و هنوز نمی‌توان از موفق بودن آن در صورت اجرا روی تمامی مبتلایان به ویروس اچ‌آی‌وی اطمینان داشت.