

پرسشی و پاسخ

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

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

● **دختری ۲۴ ساله ام و ایروبیک کار می کنم. هنگام ورزش خیلی احساس خستگی می کنم و نفس کم می آورم. می خواستم راهنمایی ام کنید چه کاری باید انجام دهم؟**

خستگی هنگام ورزش دلایل متعددی دارد نظیر:
● توان نداشتن الکترولیت ها
● کم شدن آب بدن
● کم خونی
● پایین بودن آستانه لاکتات
● کمبود گلیکوژن
● کم کاری تیروئید

بدن در ورزش ایروبیک از دو سیستم هوازی و بی هوازی استفاده می کند. در سیستم هوازی، اولین منبع سوختی بدن گلیکوژن کبد و عضلات است. اگر تغذیه قبل از تمرین شما مناسب نباشد دچار کمبود منبع سوختی می شوید، رفته رفته به دلیل سرپوشیده بودن مکان تمرین، تعرق زیاد می شود و در نتیجه آب و سدیم بدن کاهش می یابد. بدین ترتیب توازن الکترولیت ها و پمپ سدیم و پتاسیم بدن دچار مشکل می شود. دستور تعرق توسط غده هیپوتالاموس برای کاهش دمای بدن صادر می شود. در صورتی که بدن کم آب باشد، تعرقی اتفاق نمی افتد و حرارت بدن بالا می رود که این حرارت باعث خستگی می شود. حال فرض کنیم شما فردی که خون هستید؛ هر چه زمان تمرین بیشتر می شود نیاز اندام ها به اکسیژن نیز بیشتر می شود و با کاهش بازده قلب، خون و اکسیژن لازم به اندام ها نمی رسد. چندان دقیقه که از تمرین می گذرد بدن وارد سیستم بی هوازی می شود. مهم ترین دلیل خستگی بدن در سیستم بی هوازی، تولید اسید لاکتیک است. با استفاده بدن از مواد قندی و در ادامه با کاهش اکسیژن مصرفی در چرخه کربس (سوخت و ساز کربوهیدرات ها و چربی ها در این چرخه است) ماده ای به نام اسید لاکتیک تولید می شود. با تولید این ماده PH خون کاهش می یابد و بدن اسیدی می شود و با ترشح لاکتات، استیل کولین که از انتهای رشته های عصبی ترشح می شود و یکی از عوامل انقباض عضلات است، دچار اختلال می شود. از طرفی با کاهش مواد قندی و نداشتن استراحت های لازم برای ترمیم کراتین فسفات (PC) و آدنوزین تری فسفات (ATP) بدن روبه خستگی می رود.

کافه جوانی

چرا همه جای دنیا زنان بیش از مردان عمر می کنند؟

به تازگی نتایج مطالعه آماری سازمان جهانی بهداشت (WHO) نشان داده است که چرا تقریباً در تمام نقاط جهان، زنان بیشتر از مردان عمر می کنند؟ بر اساس این مطالعه دیدگاه و نگرش مردان و زنان به مراقبت های بهداشتی متفاوت است به گونه ای که مردان در مقایسه با زنان، اغلب در مواجهه با یک بیماری مشابه، کمتر به دنبال مراقبت های بهداشتی هستند. برای مثال در کشورهایی که با اپیدمی ایدز مواجه اند، مردان به مراتب کمتر از زنان تست اچ آی وی انجام می دهند، کمتر به درمان های آنتی رتروویرال دسترسی دارند و بیش از زنان بر اثر بیماری های مرتبط با ایدز جان خود را از دست می دهند یا در خصوص بیماری سل، مردان به مراتب کمتر از زنان مبتلا به دنبال درمان خود می روند. همین عامل توجیه می کند که چرا در مناطقی که دسترسی زنان به خدمات بهداشتی محدود و پایین است، این شکاف طول عمر بین دو جنسیت به میزان چشمگیر کاهش می یابد و در نقاطی از جهان که زنان از بهداشت کافی برخوردار نیستند، فاصله آماری بین مرگ و میر زنان و مردان اندک می شود.

● **اصلی ترین عامل مرگ زنان در مناطق کم برخوردار**

در این نقاط جهان، مرگ در پی زایمان، اصلی ترین عامل مرگ زنان معرفی شده است. در عین حال نرخ امید به زندگی به شدت تحت تاثیر درآمد است به طوری که بین سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ میلادی نرخ امید به زندگی در کشورهای کم درآمد ۱۸.۱ سال پایین تر از کشورهای با درآمد بالا بوده است. این گزارش همچنین به عوامل متفاوت مرگ و میر بین زنان و مردان اشاره می کند به طوری که از ۴۰ عامل اصلی مرگ، ۳۳ عامل به طور مشخص در کاهش عمر متوسط مردان در مقایسه با زنان نقش داشته است.

قلق های تهیه ۳ ماسک چربی زدا

بهداشت

فعالیت بیش از حد د تولید کننده سیوم (چربی پوست) ، موجب چرب شدن آن می شود و چرب شدن پوست زمینه بروز انواع جوش های پوستی، براق شدن صورت و جذب آلودگی ها را فراهم می کند. ماسک های خانگی، راه حل های بهتری برای درمان این معضل است. در ادامه با چند ماسک خانگی برای تنظیم چربی پوست آشنا می شوید.

● **ماسک جوش شیرین**

جوش شیرین یک ماده عالی برای تنظیم pH پوست و جلوگیری از بروز جوش است. از ترکیب آن با آب لیمو یک معجون عالی برای از بین بردن آلودگی های قارچی و باکتریایی به دست می آید.

● **روش تهیه**

۲ قاشق جوش شیرین و یک قاشق آب لیمو را به خوبی ترکیب کنید و روی پوست قرار دهید. توجه داشته باشید که به هیچ وجه ماسک با چشم ها و پوست اطراف آن ها تماس نداشته باشد. پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد آب کشی کنید.

توجه داشته باشید که آب لیمو، پوست شما را نسبت به نور خورشید حساس تر می کند، بنابراین حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.



● **ماسک لیمو و ماست برای روشن شدن پوست چرب**

اسیدسیتریک موجود در آب لیمو، می تواند به خنثی کردن و از بین بردن چربی مازاد پوست کمک کند.

این ماده به دلیل خاصیت اسیدی، محیط پوست را هم از آلودگی ها و سلول های مرده پاک سازی می کند. آب لیمو همچنین به عنوان یک ماده روشن کننده پوست شناخته می شود. از طرفی اسیدلاکتیک ماست هم به از بین بردن سلول های مرده و روشن شدن پوست صورت کمک می کند.

● **روش تهیه**

۲ قاشق آب لیمو را با ۲ قاشق ماست کم چرب به خوبی ترکیب کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست قرار دهید.

سپس با آب سرد آب کشی کنید. توجه داشته باشید که آب لیمو، پوست شما را نسبت به نور خورشید حساس تر می کند، بنابراین حتماً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

خواص گیاهان

کاربرد شیرین بیان در درمان آلرژی

شیرین بیان گیاهی است چند ساله که در مناطق معتدل رشد می کند. طول ریشه آن به ۳۰ تا ۲۰۰ سانتی متر می رسد و دارای خواص درمانی از جمله آثار ضد التهابی و ضد آلرژیک است. گیاه شناسان معتقدند اسید گلیسریریک ریشه در واریته ایرانی بیشتر از سایر واریته ها است. ترکیبات شیمیایی این گیاه شامل گلوکز، ساکارز، آسپارژین، مواد آلیومینی، زینن و کمی اسانس است. در بررسی های صورت گرفته بیماران دارای علائم آلرژیک چشمی مانند اشک ریزی، خارش و قرمزی تحت درمان با اسید گلیسریریک قرار گرفتند. نتیجه این

بررسی نشان داد این ماده دارای خاصیت ضد التهاب و ضد حساسیت است و به میزان فراوانی در درمان علائم حساسیت چشمی مؤثر و عوارض جانبی خاصی نیز برای این درمان گزارش نشده است. بر اساس نتایج مطالعات، اسید گلیسریریک در درمان یا کاهش علائم رینیت آلرژیک

حداقل به اندازه اسپری های تجویزی (مثل بکلومتازون) مؤثر است که با توجه به ساختار گیاهی آن و عوارض کمتر و در دسترس بودن، استفاده از این دارو در درمان رینیت آلرژیک می تواند مورد توجه قرار گیرد.

پژوهشکده گیاهان دارویی

ماده مؤثر موجود در ریشه گیاه شیرین بیان، گلیسریریک اسید است که میزان آن با افزایش سن گیاه افزایش می یابد.

سلامت

گیاهان مفید برای تقویت مغز

● **جعفری و آویشن**

فلاوانوئید موجود در این سبزی ها می تواند ارتباط بین نورون ها و سلول های بنیادی کوچک را تقویت کند. نام این فلاوانوئیدها apigenin است

● **بابونه**

این گیاه حاوی ترکیباتی است که می تواند گیرنده های خاص مغزی را مسدود کند، این کار باعث کاهش اضطراب فرد می شود.

● **رزماری**

استشمام بوی رزماری می تواند حافظه و هوشیاری را بهبود بخشد.

● **نعناع**

مصرف چای نعناع حافظه بلند مدت را تقویت و به هوشیاری فرد کمک می کند.

● **مریم گلی**

ترکیبات این گیاه آنزیم های مغزی را تحریک می کند. بنابراین متخصصان توصیه می کنند در مصرف این گیاه باید مراقب بود زیرا برای افرادی که دچار فشار خون بالا هستند می تواند مشکل ساز باشد.

انشیزنی

قایر مه (کنگر سوخاری)

غذای محلی



● **کنگر - یک کیلو گرم**

● **آرد - یک پیمانه**

● **نمک - یک قاشق سوپ خوری**

● **فلفل سیاه - یک قاشق چای خوری**

● **زیره ساییده - یک قاشق چای خوری**

● **بکینگ پودر - یک قاشق چای خوری**

● **تخم مرغ - ۳ عدد**

● ابتدا تبغ کنگر ها را می گیریم و آن ها را می شوئیم و

به قطعات مناسب و دلخواه برش می زنیم.

● آرد در ادر ظرفی می ریزیم و نمک، فلفل، زیره و بکینگ پودر را به آن می افزاییم و مخلوط می کنیم.

● در ظرفی تخم مرغ، شیر، کره و زعفران دم کرده

را مخلوط می کنیم و با هم زن خوب می زنیم و به آرد

می افزاییم و هم می زنیم تا مایه به غلظت ماست برسد

(اگر مایه کمی شل بود، می توانید کمی آرد به آن

افزافه کنید).

● سپس کنگر ها را درون مایه می ریزیم و بعد در روغن

سرخ و با برنج کته میل می کنیم.

● ۱- اگر کنگر دوست ندارید می توانید به جای آن از ساقه کر فس استفاده کنید.

● ۲- اگر از رژیم خاصی پیروی می کنید، به جای کره

و ماست خامه ای از روغن و ماست کم چرب استفاده

کنید.