

پرسش و پاسخ

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.

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

درباره فیبر که گفته می شود برای کاهش وزن ورزشکاران مناسب است کمی توضیح دهید؟

فیبرها تنها برای کاهش وزن خوب نیستند بلکه مصرف فیبر کافی می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی، چاقی، دیابت نوع دوم و بعضی اختلالات گوارشی کمک کند. دونوع فیبر وجود دارد ؛ فیبر محلول و فیبر غیر محلول. تفاوت این دونوع فیبر در ویژگی انحلال پذیری شان در آب تعریف می شود. فیبر غیر محلول با آب ترکیب نمی شود و بیشتر به عنوان عاملی حجم دهنده به شما کمک می کند تا مدفوع از روده ها راحت تر عبور کند. این نوع فیبر برای رفع یبوست سودمند است.

فیبر محلول، با آب ترکیب می شود تا ماده ای ژل مانند و چسبناک تشکیل دهد و از سرعت فرستادن غذا از معده به روده کم کند. با این کار مواد مغذی و آب، فرصت بیشتری برای تماس با دیوار روده دارند و در نتیجه بهتر جذب می شوند. جالب است بدانید تنها یک نوع فیبر برای کاهش وزن موثر است؛ فیبر محلول. فیبرهای محلول ساختاری پیچیده و هضم طولانی مدت در معده دارد.

این فیبرها جذب گلوکز را در جریان خون کند می کنند و باعث می شود قند خون پایین نگه داشته شود و ترشح انسولین را هم کاهش می دهد. با کاهش ترشح انسولین ذخیره سازی چربی هم کاهش می یابد. فیبر محلول باعث گسترش باکتری های مفید می شود و همچنین مواد مغذی مورد نیاز باکتری های خوب را به آن ها می رساند. فیبر محلول در فرایند تخمیر به اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تبدیل می شود که نوعی چربی مفید در کاهش چربی شکم است و می تواند به تنظیم متابولیسم چربی تان کمک کند. فیبر محلول هورمون های مربوط به کنترل اشتها را تنظیم می کند. برخی مطالعات دریافته اند خوردن فیبر محلول، مقدار هورمون های گرسنگی تولید شده در بدن مانند گرلین را کم می کند. مطالعات دیگر هم نشان داده اند که فیبر محلول، تولید هورمون هایی مانند کوله سیستو کینین را که به شما احساس سیری می دهد افزایش می دهد. شما می توانید با اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی خود به مقدار ۲۵ گرم (نانوان)، ۳۸ گرم (آقایان) در طول روز با استفاده از غذاهایی که سرشار از فیبر محلول هستند شامل روغن کتان، سیب زمینی شیرین، میوه هایی چون زردآلو و پرتقال، کلم فندقی، حبوبات و غلاتی چون جوی دوسر، کاهش وزن قابل قبولی را در شش هفته داشته باشید. نکته: بدانید مصرف مقدار بسیار زیاد فیبر محلول عوارض جانبی مانند گرفتگی های شکمی، نفخ و اسهال را در پی خواهد داشت.

۷ خطای رایج شست و شوی صورت



بهداشت

شستن صورت به نظر کار ساده ای می آید، مرطوب کردن پوست صورت، کف مالی و در نهایت آب کشی و خشک کردن پوست؛ اما شستن صورت قواعد خاص خودش را دارد و باید آن را مرحله به مرحله انجام داد. معمولاً همه ما روشی برای شستن صورت خود داریم که به آن عادت کرده ایم. در این مطلب روش استاندارد شستن صورت را ارائه داده ایم.

مراقب باشید خطاهایی را که در ادامه گفته می شود نداشته باشید که باعث آسیب به پوست تان می شود، آسیب هایی مانند خشکی، تحریک پذیری و چین و چروک. قصد نگران کردن شمار اندام دار نیستن مراحل صحیح شست و شوی پوست صورت به زیبایی و شادابی شما کمک و چه بسا مشکلات پوستی شما را برطرف کند. اما اشتباهات:

● اول دست هایتان را نمی شوئید

در طول روز دست های شما با همه چیز در تماس است. چربی، خاک و به احتمال زیاد میکروب ها روی دستان شما جاشوش می کند و حتما دوست ندارید این مواد روی صورت شما قرار گیرد. بنابراین با شستن دست های خود شروع کنید. اول دست

● آرایش خود را پاک نمی کنید

هدف اصلی از تمیز کردن پوست، باز کردن منافذ آن است. قبل از شست و شوی صورت مواد آرایشی را با دستمال لطیف، پاک کننده های طبیعی حاوی روغن جوجوبا، عصاره دانه انگور،... پاک کنید. بهتر است

شد. از طرفی آب گرم باعث تحریک پوست و خشک شدن آن می شود یا ترشح سبوم را افزایش می دهد. باقی ماندن شوبنده روی پوست باعث چروک و شکنندگی آن خواهد شد. البته مرطوب کردن در ابتدای شست و شوی صورت با آب گرم اشکال چندانی ندارد و چه بسا باعث باز شدن منافذ صورت شود اما برای آب کشی باید از آب خنک استفاده کنید تا منافذ پوست بسته شود.

● لایه برداری زیاد پوست

استفاده دایم از لایه بردارهای حاوی دانه های درشت (اسکراب های دانه دار) آسیب رسان است در حالی که استفاده از لایه بردار ملایم یک یا دو بار در هفته، مناسب تر است. ممکن است شما هم تعداد زیادی از لایه بردارهای قوی را بشناسید اما سلول های پوست با استفاده از پاک کننده های حاوی پاپایا، آناناس و... خشک می شود. عسل، آلوئه ورا و اوقایای برزیلی گزینه های مناسبی است.

● خشک کردن زیاد پوست

مالیدن پوست با حوله باعث خشکی آن می شود. قرمزی، تحریک پذیری و التهاب، چین و چروک و افزایش تجمع رنگدانه ها (هیپرپیگمانتاسیون) هم از عوارض استفاده زیاد از حوله است در حالی که پوست مانازک است و باید از حوله نرم و تمیز و آن هم به آهستگی استفاده کنیم.

از حوله حمام برای خشک کردن صورتتان استفاده نکنید چون ممکن است آلوده به میکروب باشد.

● نادیده گرفتن شستن گردن

هرمحصول بهداشتی و شوبنده ای را که برای صورت به کار می برید، باید برای گردن هم استفاده کنید.

به عبارتی هر کاری که با صورت می کنید باید با گردن هم انجام دهید. پوست این قسمت از بدن نیاز به مراقبت دارد تا سریع تر از پوست صورت چروک نشود. بنابراین وقتی از ضد آفتاب برای صورت و گردن استفاده می کنید، باید پوست گردن را هم هنگام شست و شوی صورت تمیز کنید.

برای پاک کردن آرایش چشم ها از مایع پاک کننده آرایشی استفاده کنید. حتما شما محصولاتی را می شناسید که هم پاک کننده و هم تقویت کننده معرفی شده اند اما نیازی به استفاده از این محصولات دوگانه ندارید. دستمال های مرطوب حاوی مواد شیمیایی است که به پوست آسیب می رساند و از طرفی نیاز به کشیدن زیاد پوست دارد.

● از شوبنده مناسب استفاده نمی کنید

بهترین گزینه، انتخاب شوبنده ملایم است که با همه پوست ها سازگاری دارد. بهتر است پاک کننده های بدون سولفات را انتخاب کنید. سولفات عامل پاک کننده پوست است اما باعث تحریک آن هم می شود. گزینه های گیاهی مانند محصولاتی که به حفظ رطوبت کمک و آلودگی های پوستی را برطرف می کند، مناسب هستند. بعضی کارشناسان شامپوی بچه را گزینه مناسبی برای شست و شوی پوست صورت می دانند.

● استفاده از آب خیلی گرم

آب گرم باعث افزایش شکنندگی مویرگ های ریز، قرمزی گونه و اطراف بینی خواهد

بخواید برای نوزادان یک تست شنوایی انجام دهد.

● معاینه کامل نوزادان

بسیاری از پزشکان و پرستاران پس از زایمان به انجام این معاینات می پردازند: انداز گیری وزن، قد و دور سر نوزاد انداز گیری درجه حرارت بدن نوزاد

به علاوه، تشخیص این عارضه در نوزادان بسیار دشوار است. وقتی مشکلات در همان دوران کودکی تشخیص داده شوند، نوزاد می تواند به سرعت تحت درمان قرار گیرد. انواع صداها استفاده می شود. همه نوزادان باید تست شنوایی بدهند چون اختلالات شنوایی بین نوزادان بسیار رایج است.

سه شنبه

مادر و نوزاد

ضرورت معاینه کامل نوزاد و تست شنوایی

وقتی مشکلات در همان دوران کودکی تشخیص داده شوند، نوزاد می تواند به سرعت تحت درمان قرار گیرد.

● اندازه گیری سرعت تنفس و تپش قلب نوزاد
● حمام کردن نوزاد و تمیز کردن ریشه بندناف
● بعد از انجام تمام این معاینات دیگر نیازی نیست نگران چیزی باشید چون در این صورت همه چیز تحت کنترل شماست.

سلامت

چگونه لباس های بدبوی ورزشی را تمیز کنیم؟

● در سر که سفید بخیسانید

سر که سفید گزینه کارآمدی برای از بین بردن بوهاست. قبل از این که لباس ها را مثل همیشه بشوئید، آن ها را در یک فنجان سر که سفید و آب سرد بخیسانید. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه خیساندن کافی است. بعد آن ها را داخل ماشین بریزید. اگر نمی خواهید زحمات خیساندن لباس ها هم به دیگر کارهای تان اضافه شود، می توانید یک چهارم یا نصف فنجان سر که را قبل از شروع کار ماشین لباس شویی با هنگام آب کشی به لباس ها اضافه کنید.

● داخل جوش شیرین بیندازید

جوش شیرین گزینه ای جایگزین برای سر که است. وقتی جوش شیرین بتواند بوی نامطبوع بیخجال را بگیرد، حتما می تواند بوی بد لباس های ورزشی را هم بگیرد. هنگام شست و شو، حدود یک فنجان جوش شیرین در ماشین لباس شویی بریزید.

● شوبنده های مخصوص

شما تنها کسی نیستید که با معضل بوی لباس های ورزشی دست و پنجه نرم می کنید، برای همین، تولید کننده های مواد شوبنده به سراغ حل این مشکل رفته اند. در فروشگاه سراغ قفسه ی شوبنده ها بروید و از میان انواع و اقسام شوبنده های مخصوص لباس های چرک، یکی را انتخاب کنید.



● پشت و رو کنید

قبل از این که تصمیم بگیرید چه لباسی را در ماشین لباس شویی بریزید و چه لباسی را نریزید، همه لباس ها را پشت و رو کنید. عرق ها، چربی ها و دیگر ترشحات چسبناک بدن داخل لباس جمع می شوند پس لباس را برعکس کنید و داخلش را رو به بیرون قرار دهید.

لباس های ورزشی را از پلی استر می دوزند و لباس های پلی استری نسبت به لباس های پنبه ای بوی بیشتری می گیرند، چون پلی استر محیط بهتری برای رشد باکتری های تولید کننده بو فراهم می کند. این لباس ها عرق را به خود جذب می کنند و وقتی مشغول ورزش و جنب و جوش اید، بدن شما را خشک و راحت نگه می دارد. اما به هر حال، این عرق ها باید جایی برود و آن وقت است که متوجه می شوید هر قدر لباس ها را داخل ماشین بیندازید و بشوئید، باز هم بوی زننده عرق بدن از آن ها پاک نمی شود. در واقع، عرق تازه بوی چندانی ندارد. اما وقتی به لباس های پلی استری ترواش می کند، باکتری ها، ترکیبات سولفوری و هورمونی و اسیدی را به ترکیبات کوچک تر و بدبوتری می شکند.

● بگذارید هوا بخورد

خیلی از افراد بعد از باشگاه تمام لباس های شان را داخل کیف می گذارند و این لباس ها همان جایی ماند تا به خانه برسد و گاهی حتی در خانه هم داخل کیف باقی می ماند. این کار فقط اوضاع را بدتر می کند. گوشه های دنج و تاریک، باعث افزایش بوی می شود. آویزان کردن و هوادادن لباس های ورزشی می تواند بوها را از آن ها بزداید. اگر نمی خواهید قبل از این که لباس تان را بشوئید دوباره آن را بپوشید، عاقلانه است

سلامت

ترشی زیتون



- زیتون، بی هسته و اسالیس شده - نیم کیلو گرم
- هویج - حدود ۸۰۰ گرم
- سیر - یک بوته بزرگ
- آب - یک و نیم لیوان
- سرکه - ۲ لیوان
- سیاه دانه - کمی
- نمک - به مقدار لازم
- پودر فلفل سیاه - به مقدار دلخواه
- فلفل قرمز - به مقدار دلخواه
- رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری

نکته:

- این روش را برای انواع مربا و شربت ها هم می توانید استفاده کنید چون به ماندگاری بیشتر در دمای محیط خیلی کمک می کند. ترشی بعد از دو هفته آماده است ولی بهتر است یک ماه بماند تا کاملاً جا بیفتد، بعد از این که درش را باز کردید در یخچال نگهداری کنید.
- رب گوجه فرنگی را باید در یک قاشق روغن مایع تفت بدهید تا بوی خامی اش گرفته شود.
- این ترشی بهتر است کمی تند باشد ولی با این حال مقدار فلفلش دست خودتان است.

● اول هویج و سیر را در خرد کن بریزید و درشت خرد کنید. سپس همه مواد به جز سیاه دانه را در قابلمه بریزید و روی حرارت بگذارید، وقتی جوشید بگذارید با در بسته ۵ دقیقه بجوشد. سپس زیرش را خاموش کنید. سیاه دانه را اضافه و سریع تا داغ است شیشه ها را پر کنید و در آن ها را محکم ببندید و برعکس کنید تا همین طوری بماند و خنک شود. این طوری هواگیری (کنسروی) می شود و در دمای محیط تا مدتی سالم می ماند و دیگر نیازی نیست در یخچال نگهداری شود. البته در این روش باید حتما در شیشه ها فلزی و حساسی محکم باشد.