

کافه سلامت

کنترل در دو نقش طب فیزیکی

از هر شش ایرانی یک نفر به در جاتی از درد مزمن مبتلاست. دکتر رئیس السادات عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب گفت: حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد مردم دچار در جاتی از درد مزمن هستند که این آمار با افزایش جمعیت سالمند در کشور در حال زیاد شدن است.

به گفته وی یکی از اهداف طب فیزیکی پیشگیری از مزمن شدن درد های حاد عصبی، اسکلتی و عضلانی در دراز مدت است و این موضوع با همکاری با آموزش صحیح بیماران و در برخی موارد کمک گرفتن از دیگر رشته های پزشکی و پیراپزشکی از جمله متخصصان ارتوپدی، جراحی اعصاب نورولوژی، روماتولوژی، درد، روان پزشکی طب ورزشی و نیز همکاران روان شناس فیزیوتراپیست، کار در مانگرو کارشناسان ارتز و پروتز و پرستاری تسهیل می شود.

بیشتر بدانیم

امان از پاشنه بلندهای کشنده



وقتی برای خرید کفش وارد فروشگاه می شوید، احتمالاً زیبایی و مد روز بودن کفش اولین اولویتتان برای خرید است. رنگ، شکل، پاشنه و مدل کفش همه می تواند شما را برای خرید یک کفش ترغیب کند اما اگر بدانید که همین انتخاب می تواند سلامت پاو به عبارت دیگر جان شما را به خطر بیندازد، احتمالاً کمی در برابر وسوسه خریدن کفش های مد روز مقاومت می کنید. در این مطلب قصد داریم شما را با مضرات کفش های پاشنه بلند و لژدار آشنا کنیم.

مهم ترین مشکلاتی که بر اثر پوشیدن کفش های پاشنه بلند بروز می کند، شامل موارد زیر است:

✓ پاشنه های بلندتر از ۷ سانتی متر نیروی گشتاور پیچشی را روی زانوهای بادر و با در خطر قرار گرفتن مفاصل زانوها، آن ها را مستعد ابتلا به آرتروز می کند.

✓ پاشنه های خیلی بلند باعث ایجاد فشار روی مفصل انگشت شست پا می شود. از این مفصل استخوان متاتارس به استخوان نخودی شکل انگشت پا می رسد. فشار بیش از حد به این استخوان یا اعصاب می تواند آن را ملتهب کند.

✓ تمام کفش های پاشنه بلند ممکن است به پیچ خوردگی مح یا منجر شود. شایع ترین نوع آن پیچ خوردگی به بیرون است که موجب رگ به رگ شدن شدید باط پا می شود. خطر ابتلا به آرتروز با پیچ خوردگی شدید پا افزایش می یابد. ✓ شاید برخی خانم ها تصور می کنند کفش های پاشنه داری که لژ دارد، می تواند آن ها را از آسیب مصون نگه دارد در حالی که این باور نادرست است و در صورتی که لژ به درستی بین پاشنه و پنجه تقسیم نشده باشد، می تواند به آسیب منجر شود. خانم ها باید این مسئله را بدانند که کفش های پاشنه دار هر قدر هم راحت و از کیفیت بالایی برخوردار باشد، بدون ضرر نیست. خانم ها تا جای ممکن نباید کفش پاشنه بلند بپوشند و اگر هم اصرار به انجام این کار دارند، باید دفعات پوشیدن آن را بسیار محدود کنند.

❗ نکات زیر باعث می شود مضرات کفش پاشنه بلند کاهش یابد

برای این که مانع از پیچ خوردن قوز ک پاتان شوید سعی کنید کفش پاشنه بلندی را که با بند دور قوز ک پا بسته می شود انتخاب کنید تا به قوز ک پای شما وصل شود.

قبل از این که کفش پاشنه بلندتان را بپوشید از یک کفی استفاده کنید تا فشار کمتری به پاهایتان وارد شود.

منابع: دکتر سلام، از من بپرس، رگنا



مزه دار کردن غذا با آب قلم

روش تهیه و خواص آب قلم، عصاره ای که سرشار از کلاژن و مواد مغذی دیگر است

آشپزی

پخت آرام و طولانی مدت استخوان ها، عصاره ژلاتینی تولید می کند که مغذی و خوش طعم است. آب استخوان را می توان هم به تنهایی مصرف کرد و هم آن را به غذاها افزود. کد بانوها از عصاره قلم برای تهیه انواع سوپ، آش، خورش و حتی دمپخت و کته استفاده می

کنند. عصاره استخوان سرشار از کلاژن و بسیاری از مواد مغذی دیگر است. همان طور که می دانید استخوان ها غنی از کلاژن است. برای تهیه عصاره قلم مغز استخوان، استخوان ساق پا و زانو بهترین نوع استخوان است. اطلاعات بیشتر در این باره را در ادامه بخوانید:

✓ استخوان ها را تقویت می کند

مواد معدنی چون کلسیم و منیزیم، روند تشکیل استخوان های سالم را سرعت می بخشد و در بهبود استخوان های شکسته نقش مهمی دارد. ✓ روند پیری را کند می کند

چین و چروک بر اثر کاهش تولید کلاژن رخ می دهد. کلاژن تشکیل دهنده اصلی مو، پوست و ناخن است. ماده مغذی موجود در عصاره استخوان می تواند کیفیت مو، پوست و ناخن را به طور چشمگیری بهبود دهد. پرولین سلولیت را کاهش می دهد و پوست را نرم می کند. برای پوست عاری از چین و چروک و موهای شاداب، روزانه این عصاره را مصرف کنید.

✓ کمک به ترمیم پوست

عصاره قلم غنی از آمینواسید آرژنین است که نقش حیاتی در التیام زخم ایفا می کند. چه شما از یک آفتاب سوختگی جدی رنج ببرید چه یک آسیب پوستی، مطالعات نشان می دهد که آرژنین به تسریع التیام زخم و بازسازی کلاژن کمک شایانی می کند.

✓ پرهیز

افراد با چربی خون بالا و اضافه وزن به دلیل میزان بالای چربی موجود در قلم گاوو گوساله، باید از مصرف آن خودداری کنند. مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی با کسانی که دچار کبد چرب هستند، بهتر است در مصرف قلم گاوو گوساله احتیاط کنند.

تر فندی برای طعم بهتر عصاره

برای این که طعم گوشت بیشتری داشته باشید، مقداری استخوان دنده به آن بیفزایید.

علت تفاوت رنگ عصاره قلم چیست؟

آب استخوان را به دوروش می توان تهیه کرد. یک روش این است که استخوان به همراه گوشت یا به تنهایی با چند سبزی و طعم دهنده داخل قابلمه یا زودپز ریخته و به مدت طولانی پخته شود که محصول به دست آمده، آب استخوان سفید است. نوع دیگر آب استخوان قهوه ای است که در این روش ابتدا استخوان ها برشته می شود.

سپس در قابلمه به همراه مواد می پزد. این روش طعم و رنگ بهتری خواهد داشت.

خواص آب قلم

✓ تأمین نیاز بانوان باردار

زنان باردار با شیرده که به احتمال زیاد دچار کاهش مواد معدنی می شوند، هر روز آب قلم مصرف کنند. این عصاره به ساخت خون کمک می کند.

دارو شناسی

قرص را با این نوشیدنی ها نخورید

بعضی از ما برای قرص خوردن از نوشیدنی هایی غیر از آب استفاده می کنیم، این در حالی است که پزشکان به دلایل مختلف، آب آشامیدنی را بهترین گزینه برای مصرف قرص می دانند. مصرف قرص با نوشیدنی هایی از آب میوه ها گرفته تا نوشیدنی کافئین دار مانند قهوه یا چای ممکن است اثربخشی داروهای خاصی را کاهش دهد و وضعیتی ایجاد کند که تهدید کننده سلامت است.

❗ آب گریپ فروت: آب گریپ فروت روی ۵۰ نوع داروی مختلف، اثر منفی می گذارد (از جمله داروهای استاتین). با توجه به این که اثر این آب میوه مرکباتی بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی می ماند، تغییر زمان مصرف دارو نمی تواند مشکل را برطرف کند و فرد باید صبر کند تا بیش از ۲۴ ساعت از زمان مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند یا این که باید از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری کند.

❗ آب انار: در آب انار آنزیمی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروهای ضد فشار خون می شود. ❗ شیر، شیر سویا، اسموتی های حاوی شیر: کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می کند. باید دست کم چهار ساعت از زمانی که داروی تیروئید خورده اید، صبر کنید و سپس نوشیدنی حاوی کلسیم (مثل شیر) بنوشید. ❗ کافئین (قهوه، چای سبز و نوشیدنی های انرژی زا): مصرف کافئین همراه با

حاوی «ویتامین K» مثل بروکلی و کلم پیچ را نباید با داروهای رقیق کننده خون مثل کومارین یا وارفارین مصرف کرد چون اثر دهی آن ها به شدت کاهش می یابد. ❗ دوغ: دوغ هم آناری مشابه شیر دارد، بنابراین استفاده از آن توصیه نمی شود. این نوشیدنی نیز حاوی کلسیم است که برخی داروها با اتصال به آن از جذب کلسیم جلوگیری می کند؛ پس به طور کلی آب گزینه بهتری نسبت به دیگر نوشیدنی ها است.

سلامت

پیشگیری از تحلیل عضلات با مطالعه روی خواب زمستانی خرس ها

❗ تفاوت مهم خرس ها با انسان ها

پژوهشگران مر کزی در برلین آلمان با بررسی دقیق بدن خرس در زمان خواب زمستانی تلاش کرده اند از این قابلیت بدن آن ها رمز گشایی و به کمک آن، راهکاری برای حل مسئله در انسان ها پیدا کنند. در این بررسی که نتایج آن به تازگی در نشریه Scientific Reports منتشر شده است، محققان به بررسی دو



عامل در بدن خرس ها پرداختند. آن ها تغییرات داخل بافت عضلانی را بررسی کردند و متوجه نقش آفرینی اسید آمینه ای خاص در بدن خرس ها در زمان خواب زمستانی شدند. محققان این مطالعه گفته اند این اسید آمینه به صورت معمول در بدن انسان ها وجود ندارد اما می توان در قالب قرص یا پودر های خوراکی میزان این اسید آمینه را در بدن افزایش داد. در این مرحله از کار، محققان به دو ژنی که در فعل و انفعالات اسید آمینه ها و گلوکز در بدن نقش دارند، مظنون هستند. البته برای تایید نقش این زن ها در مرحله اول نیاز به بررسی های دقیق تر این موضوع در موش ها هستیم. منبع: Science Daily

آشپزی من

۴ پرسش و پاسخ آشپزی



❗ برای این که میگو سفت و خشک نشود چه کار باید کرد؟ میگو اگر با حرارت زیاد طبخ شود سفت و خشک می شود. میگو را حرارت ملایم و بین ۸ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید تا خشک نشود.



❗ منظور از وارد کردن شوک به برنج چیست؟ زمانی که برنج در حال جوشیدن روی حرارت تند است، کمی آب سرد درون قابلمه برنج در حال جوش بریزید، تا یک لحظه از جوش بیفتد. این کار باعث قد کشیدن برنج می شود که به آن شوک دادن می گویند.



❗ چگونه می توان گوشت گوساله را برای مصرف ترد کرد؟ مخلوطی از سر که و روغن زیتون را به تمام قسمت های گوشت بمالید و رویش را بپوشانید و دو ساعت در یخچال نگه دارید.