

## علایم تورم آپاندیس

آپاندیسیت یعنی تورم آپاندیس. آپاندیسیت می تواند مزمن یا ناگهانی باشد و بیشتر در سنین بین ۱۰ تا ۳۰ سالگی بروز می کند و در مردان رایج تر از زنان است. بی توجهی به درمان آپاندیسیت می تواند موجب مرگ فرد مبتلا شود.

### آنا تومی آپاندیس

آپاندیس برآمدگی کوچک و انگشت مانند‌ی در روده بزرگ است که در یک چهارم پایین و سمت راست ناحیه شکمی واقع شده است.

### چه عاملی موجب بروز آپاندیسیت می شود؟

پزشکان معتقدند این عارضه به دلیل نوعی انسداد در آپاندیس ایجاد می شود. این انسداد ممکن است نسبی یا کامل باشد. انسداد کامل آپاندیس همان اتفاقی است که موجب مراجعه اورژانسی بیمار به بیمارستان و نیاز به جراحی می شود. انسداد اغلب به علت انباشت مدفوع است. زمانی که آپاندیس مسدود می شود، امکان تکثیر باکتری در آن ایجاد و این موضوع موجب ایجاد عفونت می شود. فشاری که بر اثر این عفونت ایجاد می شود در داور است. این عارضه می تواند موجب فشردگی رگ های خونی آن ناحیه هم بشود. جریان نداشتن خون در آپاندیس می تواند باعث ایجاد قانقار یا بشود.

اگر آپاندیس پاره شود، مدفوع به شکم وارد می شود و این وضعیتی اورژانسی ایجاد می کند.

پرتیونیت یکی از پیامدهای احتمالی پارگی آپاندیس خواهد بود.

پرتیونیت تورم بافتی است که دیواره شکمی را می پوشاند. در نتیجه پارگی آپاندیس دیگر اعضا هم متورم خواهد شد.

در صورتی که آپاندیس به جای پارگی و ترکیدگی، فقط نشت داشته باشد، به آیهسه چرکی خواهد انجامید.

این اتفاق باعث می شود عفونت در ناحیه کوچکی محدود شود. با این حال ورم چرکی هم می تواند بسیار خطرناک باشد.

### آپاندیسیت چه علایمی دارد؟

درد در ناحیه پایین و سمت راست شکم، از دست دادن اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال یبوست، ناتوانی در دفع گاز، تورم شکم، تب خفیف.

### بیشتر بدانیم

# تغذیه سالم برای شبکارها

شبکاری می تواند زمینه ساز اضافه وزن، حذف صبحانه از برنامه روزانه و مصرف زیاد تنقلات شود



### تغذیه

بعضی از ما مجبوریم در شیفت شب کار کنیم، این در حالی است که کار در شیفت شب تعادل فیزیولوژیک بدن را به هم می زند، اما می توان با انتخاب غذای سالم و مناسب از آسیب های ناشی از این تغییرات پیشگیری کرد. به همین منظور ابتدا باید اشتباهات تغذیه ای افرادی را که در شیفت شب کار می کنند بدانیم تا بهترین پیشنهادها را بدهمیم.

### رایج ترین اشتباهات شبکارها در باره تغذیه

- ✓ وعده های متعدد بی نظم غذا
- ✓ ریزه خوری و مصرف تنقلات
- ✓ افزایش دریافت انرژی
- ✓ دریافت ناکافی ریز مغذی های مورد نیاز بدن
- ✓ افزایش دریافت چربی ها
- ✓ تمایل بیشتر به مصرف چای و قهوه
- **توجه به ۳ وعده غذایی در روز**
- سعی کنید سه وعده غذایی در روز میل کنید. حتی اگر شرایط شغلی شما با بقیه همکارانتان خیلی متفاوت باشد.
- **پیش از رفتن به محل کار یک غذای سبک بخورید**
- میان وعده ای گرم و پروتئینی مانند مرغ یا لبنیات همراه با نان یا یک عدد موز را برای نیمه شب خود در نظر بگیرید. اما دقت کنید که باید وقت کافی برای خوردن آن داشته باشید. میان وعده تان را با آرامش و نشسته میل کنید.

### فقط یک وعده غذای اصلی در محل کار میل کنید

- ساعت غذایی منظم و متناسب با شرایط کاری خودتان را در نظر بگیرید.
- **نکته طلایی برای پیشگیری از افزایش وزن**
- غذا خوردن در زمان مشخص بهترین روش برای پیشگیری از افزایش وزن است، حتی برای شما که در شیفت شب کار می کنید.

### پرهیز از ریزه خوری

- زمانی که بدن از نظر فیزیولوژیک به ریز مغذی ها احتیاج دارد غذای خوریم. اما خوردن، انگیزه های دیگری هم دارد از جمله لذت بردن و احساس آرامش، شادی و... بنابراین هر زمان که شروع به خوردن می کنید اول از خود پرسید که آیا واقعا گرسنه هستید یا به انگیزه دیگر ریزه خوری می کنید؟ خوراکی های شیرین و چرب باعث هوشیاری موقت می شود اما افت قند خون را در پی دارد و زمان کوتاهی پس از مصرف، احساس خستگی خواهید کرد.

### پرهیز از حذف یک وعده غذایی

- حذف یک وعده غذا باعث بی نظمی واکنش های بدن و تمایل به غذا خوردن در وعده بعدی بیشتر می شود. بدن کالری های اضافی را به شکل توده چربی ذخیره می کند.
- **توجه به صبحانه**
- خوردن صبحانه در واقع روشن کردن موتور متابولیسم بدن است و مانع از گر سنگی شدید در طول روز می شود.

### ناهار شبکارها

- ناهار باید سبک تر از شام البته کامل و متعادل باشد تا مجموعه ریز مغذی های مورد نیاز بدن تامین و بعد از استراحت مختصر میل شود.
- **در یافت مواد غذایی در وعده شام**
- شام باید ۴۰ درصد انرژی روزانه را تامین کند و متعادل باشد. برنامه شام برای افرادی که شب ها بیدار هستند باید شامل سبزیجات پخته یا خام، گوشت یا ماهی، قندهای پیچیده و غلات سبوس دار، برنج، ماکارونی،



دارد؛ اما یافته های غافل گیرانه ای که در مجله Nature منتشر شده است، تعداد معدودی از سلول ها را نشان می دهد که پس از آسیب دیدن می تواند ریه ها را ترمیم کند.

این باعث می شود که ترشحات مخاطی بهتر خارج شود. این تحقیق همچنین تأکید می کند، جهش هایی که به سرطان ریه منجر می شوند، دایمی در نظر گرفته می شود و حتی پس از ترک آن نیز ادامه

را متوقف کند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد، تورم در سطح ریه ها و راه های هوایی فروکش و سلول های ریه مخاط کمتری ایجاد می کند. مزگ های جدید می تواند رشد کند و

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد ریه ها می تواند بعضی از آسیب های ناشی از استعمال سیگار را برطرف کند، اما در شرایطی که فرد دیگر سیگار نکشد و برای همیشه استعمال دخانیات

## اگر سیگار را ترک کنید ریه خودش را ترمیم می کند

### آشنایی من

## پاسخ به سوالاتی درباره پخت غذا با فر

## پرسش و پاسخ

این روزها فر آشپزخانه جزو لوازم مورد نیاز پخت انواع غذاهاست و خانم ها دوست دارند غذا را در فر بپزند اما برای استفاده از این وسیله باید نکاتی را به یاد داشته باشند در ادامه به سوالاتی درباره این وسیله پخت و پز پاسخ می دهیم.

### برای طلایی شدن رنگ کیک و شیرینی آن را کدام قسمت فر قرار دهیم؟

سرعت پخت غذا در بالاترین طبقه فر ثابت است و از آن قسمت برای برشته و طلایی شدن غذا استفاده می کنند.

### بهترین نقطه فر کدام قسمت است که مطمئن باشیم غذای سوزد؟

بهترین نقطه در وسط فر قرار دارد. در این محل حرارت فر کاملاً متعادل و یکنواخت است. این موضوع اصلاً به معنای عملکرد نادرست فر نیست، بلکه فقط بر اساس قوانین فیزیک است. محل قرارگیری ظرف پخت غذا در فر به نتایج مد نظر آن وابسته است. در فرهای مجهز به فن مشکل انتشار یکنواخت حرارت در محیط فر حل



شده است، اما در این فرها نیز تغییرات دمایی میان نقاط مختلف فر دیده می شود که به نوع فر و طراحی آن بستگی دارد.

### آیا می توانم همزمان سینی های غذا را در فر قرار بدهم تا با هم بپزد؟

اگر به طور همزمان از چند طبقه یا سینی پخت در فضای فر استفاده کنید، جریان هوا مختل و نقاط با اختلاف دمایی (گرم تر و سردتر) در محیط فر ایجاد خواهد شد. در صورتی که سطح سینی های توری را با فویل

- **داخل فر را چطور و با چه موادی تمیز کنم؟**
- ۵ قاشق غذاخوری بیکینگ پودر
- ۳ قطره مایع ظرف شویی
- ۴ قاشق غذاخوری سرکه سفید
- همه این مواد را با هم مخلوط کنید و با یک اسفنج داخل فر را با این مواد و بعد با یک اسکاچ تمیز و در نهایت با یک دستمال نخی خیس پاک کنید.

### دانستنی ها

## چگونه با موخوره مقابله کنیم؟

### بانوان

موخوره یکی از متداول ترین مشکلات انسان های امروزی است. مصیبتی که اگر جنس موهایتان به طور ارثی خوب نباشد یا در منطقه ای با آب و هوای خشک روزگار بگذرانید، حتماً بارها دامن گیرتان شده است. موی افراد با خشکی و رطوبت طولانی مدت سازگار نیست و واکنش منفی نشان می دهد. کوتاه کردن موها می تواند برای مدتی شر موخوره را از سر شما کم کند اما کوتاهی یک تجویز دایمی برای خلاصی از موخوره نیست. در ادامه ترفندهای مفید و کارسازی را ارائه می دهیم که سلامت موهای شما را تضمین خواهد کرد.

۱) اولین قدم برای حفظ سلامت مو، ترک عادات آسیب رسان مثل استفاده مستمر از حالت دهنده های حرارتی مو است. وسایلی از قبیل سشوار، اتوی مو،... دیر به دیر استحمام کردن یا برعکس، کم توجهی به نظافت موها، باعث خرابی آن ها خواهد شد. بی دقتی در انتخاب شامپو هم به موها آسیب خواهد رساند. سعی کنید شامپوی موزا با توصیه پزشک تهیه کنید، اما اگر می خواهید به انتخاب خودتان شامپو بخرید، دقت داشته باشید که از شامپوهای بدون سولفات استفاده کنید.

۲) مراقب باشید مایع شامپو با پوست سرتان تماس پیدا نکند و تنها کف حاصل از آن را روی پوست سر ماساژ دهید. خوب است پس از اتمام شست و شو، موهایتان را یک دور هم با مایع نرم کننده شست و شو دهید. اغلب ما عادت داریم برای خشک کردن موهایمان یا از سشوار استفاده کنیم یا موها را با حوله مالش بدهیم، غافل از این که اصطکاک ایجاد شده دمار از روزگار موها در خواهد آورد. بهتر است موهایتان را داخل یک پارچه پنبه ای، بالای سرتان ببیچید. روغن های گیاهی یکی از موثرترین تقویت کننده های طبیعی هستند که می توانید با قیمتی مناسب از عطاری های معتبر یا داروخانه تهیه کنید. روغن جوجوبا یکی از معروف ترین این روغن ها است و بعد از آن، از قدیم مر سوم بوده است که مردم برای تقویت موهایشان از روغن بادام و نارگیل استفاده می کرده اند. افزون بر این روغن های می توانید از مخلوط های معجزه آسا و ماسک های متنوع خانگی استفاده کنید. به عنوان مثال سیرو روغن زیتون. فقط دقت کنید که هر پوستی با سیر سازگار نیست، به همین علت پس از ۵ دقیقه ماساژ، فوری سرتان را بشویید. دیگر موردی که باعث تشدید موخوره می شود، استفاده از برس های نامرغوب است.

۳) شانه و بررسی که برای مرتب کردن موهایتان به کار می برید باید از الیاف طبیعی درست شده یا دندانه های چوبی داشته باشد.

۴) کمبود مواد معدنی مثل مس و روی، افت پروتئین و اسیدهای چرب هم می تواند باعث خشکی و ضعیف شدن ساقه موها شود، پس حواستان به رژیم غذایی تان هم باشد.

مراقب باشید مایع شامپو با پوست سرتان تماس پیدا نکند و تنها کف حاصل از آن را روی پوست سر ماساژ دهید.

### نازه ها

## وقتی ریاضیدانان، پا در کفش کافه دارها می کنند!

کناره دانه های درشت تر قهوه آسیاب شده در آب حل و وارد نوشیدنی شما شود. درشت آسیاب کردن قهوه البته باعث می شود که قهوه شما طعمی یکدست تر و مطبوع تر داشته باشد. اما تغییر دومی که این محققان توصیه کرده اند، چیست؟ طبق توصیه این محققان، اگر شما برای هر شات اسپرسو، در عوض ۲۰ گرم، ۱۵ گرم قهوه در نظر بگیرید، در حالی که کیفیت نوشیدنی شما کاهش نمی یابد، در طولانی مدت از نظر اقتصادی سود خواهد کرد. اگر هم دغدغه میزان کافئین نوشیدنی خود را دارید، بهتر است بدانید که طبق نتایج این مطالعه آسیاب درشت تر قهوه در کنار کاهش میزان پودر قهوه، میزان کافئین هر شات اسپرسو را کاهش نمی دهد.

محققان این مطالعه معتقدند افزون بر نفع اقتصادی، کاهش دادن پودر قهوه به نفع محیط زیست هم خواهد بود. چرا که به این ترتیب دورریز کمتری بعد از هر بار آماده کردن قهوه تولید می شود، موضوعی که وقتی در تعداد اسپرسوهای مصرف شده در یک سال ضرب می شود، تبدیل به رقمی بسیار بزرگ خواهد شد.