

بهترین زمان برای ورزش در فصل بهار، «اواسط روز»، تابستان «ابتدای روز» و در فصل زمستان «اول یا آخر روز» در مکان گرم است. به گزارش تسنیم، دکتر قربانی فر، متخصص طب سنتی وزارت بهداشت درباره بهترین زمان ورزش برای افراد اظهار کرد: آثار و فواید ورزش برای بدن شامل رفع برخی بیماری ها، تقویت حرارت غریزی، بهبود هضم، جذب بیشتر غذا توسط اندام ها، استحکام مفاصل و اندام ها، تقویت قوای بدنی، دفع بهتر مواد زائد و باز شدن روزه های پوست است.

بهترین غذاها برای درمان گرمزدگی

مصرف سبزی هایی مثل جعفری، کرفس، مارچوبه، کنگر فرنگی در زمان کم آبی بدن و گرمزدگی باید قطع یا حداقل محدود شود.

کنترل دمای بدن توسط هیپوتالاموس مغز انجام می گیرد. کم آبی بدن باعث تولید گرمای بیشتری در بدن می شود و اگر این دما کنترل نشود، موجب گرمزدگی می شود. گرمزدگی اختلالی جدی است که در آن بدن توانایی خود را در تنظیم دما از طریق تعریق از دست می دهد. اما اگر بدن آب داشته باشد از راه تعریق، دمای زیاد را کاهش می دهد.

باتوجه به این که دوسوم بدن را آب تشکیل می دهد، اگر آب بدن کم شود کم آبی شدید باعث کاهش فشار خون، کاهش اکسیژن رسانی به سلول ها و در نهایت کما و مرگ می شود. کم آبی بدن می تواند عملکرد اندام هایی مثل کلیه، کبد و قلب را متوقف کند.

تشنگی زیاد، کاهش دفع ادرار که حتی ادرار تیره رنگ می شود، خشکی دهان و پوست، براق چسبنده، چشم های فرورفته، سردرد، تحریک پذیری و برافروختگی پوست، نبض ضعیف، افت فشار خون، گرفتگی عضلات، غش و ضعف و در نهایت مرگ از علایم و عوارض جدی کم آبی بدن است.

تنفس نامناسب و سخت، ضربان قلب سریع، نبض



این سبزیجات باید قطع یا حداقل محدود شود. اگر فردی دچار گرمزدگی شد، باید دمای بدن او را پایین بیاوریم.

در قدم اول باید فرد گرمزده را از محیطی که در آن قرار دارد خارج کنیم و وی را در هوای خنک و سایه قرار دهیم.

دومین قدم این است که هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه به وی حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر آب (معادل یک تا یک و نیم لیوان) برحسب وزن فرد بدهیم تا سریع کمبود آب بدن وی جبران شود. البته نباید به یکباره به فرد گرمزده آب فراوان بدهیم؛ باید به تدریج به وی آب بدهیم تا بدنش بتواند آب را جذب کند.

هر گونه لباسی را که مانع تعادل حرارتی پوست فرد گرمزده می شود باید از بدنش خارج کنیم. سپس یک قالب یخ پیچیده شده در پارچه را زیر کتاله ران و زیر بغل فرد قرار دهیم چون این دو نقطه از بدن می تواند دمای مرکزی را کنترل کند. بعد از آن باید فرد گرمزده را زیر آب ولرم قرار دهیم. نباید روی را به یکباره زیر آب یخ پیریم زیرا فرد دچار شوک می شود باید آب را به تدریج خنک کنیم تا دمای بدن فرد کم کم پایین بیاید.

با رعایت این موارد می توانیم به بهبود وضعیت فرد گرمزده کمک کنیم.

وی ضمن بالا دانستن خطرات و عوارض این داروها گفت: با مصرف این داروها آسیب ها به دو برابر افزایش می یابد.

به منش توضیح داد: از آن جاکه در تولید داروهای دامی، بسیاری از الزاماتی که در تولید داروهای انسانی باید رعایت شود، وجود ندارد، تزریق داروی دامی احتمال مرگ رانیز به دنبال دارد.

وی با تاکید بر اینکه داروی دامی با مشخصات استفاده در حیوان تهیه و از طریق داروخانه های

یا تستوسترون است که متخصصان، برای درمان کمبود هورمون مذکور یا مشکلات خونی و ... تجویز می کنند.

وی افزود: متأسفانه اخیرا مشاهده شده است، داروهای هورمونی دامی که برای پرورش عضلات دام به ویژه اسب های مسابقه کاربرد دارد، از طریق افراد غیر مسئول و سودجو در میان جوانانی که در ورزش بدنسازی و پرورش اندام فعالیت می کنند، توزیع می شود.

کارشناس سازمان غذا و دارو هشدار داد

مصرف داروهای هورمونی دامی در بدن سازی

دبیر ستاد مرکزی داروها و سموم سازمان غذا و دارو درباره مصرف داروهای هورمونی دامی مورد استفاده در پرورش عضلات دام به ویژه اسب های مسابقه در ورزش بدنسازی و پرورش اندام هشدار داد.

به گزارش فارس، به گفته یسنا به منش یکی از مهم ترین دسته داروهایی که بین ورزشکاران سوءمصرف می شود، استروئیدهای آنابولیزان است. این داروها، مشتقات هورمون مردانه

پزشکی

کوفته سیخی

مواد لازم

گوشت قرمز چرخ کرده- ۴۰۰ گرم
جعفری خرد شده- یک پیمانه
پیاز رنده شده - یک عدد
آرد- ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری
تخم مرغ- یک عدد
نمک، پودر فلفل قرمز، پودر فلفل سیاه-
به میزان لازم
فلفل سیاه، نمک، رب گوجه فرنگی و کمی پودر شکر- به میزان لازم

همه مواد کوفته را در ظرف مناسب بریزید و خوب مخلوط کنید. از مواد به دست آمده کوفته های کوچکی (کوفته قلقلی) درست کنید و به سیخ بزنید و برای کباب کردن در ماهی تابه قرار دهید و در آن را بگدازید تا سرخ و پخته شود.

طرز تهیه سس: فلفل دلمه ای، پیاز و سیرا خرد کنید و در روغن تفت دهید. بعد گوجه فرنگی های رنده شده و رب را اضافه کنید و هم بزنید و نصف استکان آب اضافه کنید. نمک و ادویه و پودر شکر ا هم اضافه کنید تا کمی مواد جوش بیاید. به غلظت مناسب که رسید، زیر آن را خاموش کنید و برای روی کباب ها به کار ببرید.

آشپزی من

طرز تهیه

چطور پشت فرمان خوابتان نبرد؟

سلامت

بسیاری از حوادث رانندگی ناشی از خواب آلودگی رانندگان است، بنابراین ضروری است که در پشت فرمان کاملا هوشیار باشید.

نتایج بررسی ها نشان می دهد؛ برای رانندگانی که فقط چهار یا پنج ساعت در شب می خوابند در مقایسه با رانندگانی که به طور معمول هفت ساعت یا بیشتر می خوابند، احتمال تصادف ۵/۴ برابر است. رانندگی در هنگام خواب آلودگی، شکلی از رانندگی با حواس پرتی است.



نشانه های خواب آلودگی در هنگام رانندگی شامل:

افزایش تعداد پلک زدن
افزایش زمان پلک زدن
آهسته شدن حرکات چشم
مارپیچ رفتن

آهسته شدن زمان واکنش و اختلال در تصمیم گیری
چرت زدن هنگام گیر کردن در ترافیک یا پشت چراغ قرمز؛ از نشانه های آشکار خستگی بیش از حد راننده است و باید آن را جدی گرفت. شناسایی نشانه های خواب آلودگی، نخستین گام پیشگیری است. سپس باید راهکارهایی را اتخاذ کرد تا به حفظ هوشیاری کمک کند.

راهکار ها: کنار کشیدن خودرو و مدتی چرت زدن. مصرف نوشیدنی کافئین دار. تقویت هوشیاری با بالا بردن صدای رادیو. پایین دادن شیشه یا صحبت کردن با مسافران. گرچه این راهکار ها ممکن است کمک کننده باشد، اما لزوما راه حل های کاملی محسوب نمی شود. در این میان کنار کشیدن خودرو و چرت زدن شاید بهترین راهکار در این زمینه باشد، زیرا ثابت شده است که باعث کاهش اختلال رانندگی در چنین موقعیت هایی می شود. گرچه پژوهش ها نشان می دهد که دست کم هفت ساعت خوابیدن در شبانه روز باعث ایمن شدن رانندگی می شود، اما بسیاری از افراد نمی توانند این نیاز را برطرف کنند.



پرسش و پاسخ
مهتر ناز خیراندیش - مدیر کل دفتر ارزیابی، کنترل تجویز و مصرف کالاهای سلامت سازمان غذا و دارو - خبرگزاری صدا و سیما

درباره نحوه صحیح مصرف داروهای صرع در زمان روزه داری توضیح دهید؟

بیماران مبتلا به بیماری انسدادی ریوی (COPD) و صرع در معرض خطر تغییر دوز دارو در ایام روزه داری هستند. پزشکان باید به بیماران مبتلا به صرع که با قطع دارو دچار بازگشت حملات تشنجی می شوند، مشاوره دقیق بدهند. همچنین باید به بیماران مبتلا به آسم که با قطع داروهای استنشاقی و افشانه های تنفسی دچار حملات آسمی می شوند، توصیه های لازم ارائه شود. مطالعات انجام شده درباره داروهای ضد فشار خون و ضد انعقاد خون نشان می دهد که روزه داری تأثیر خاصی در اثربخشی این داروها ندارد. البته در مورد داروهای مدر (ادرار آور)، برای جلوگیری از کم شدن آب بدن، گاهی لازم است پزشک دوز این داروها را برای بیماران روزه دار کاهش دهد. همچنین نکته ای که باید به آن اشاره کرد آن است که بازدارد، شیردهی و برخی از بیماری ها مانند دیابت، فشار خون، روده تحریک پذیر، پیوست، زخم های گوارشی (معدة و دوازدهه)، اختلالات کلیوی، بیماری های اعصاب و روان و آسم همگی از جمله مواردی است است که بیمار باید پیش از روزه داری، با پزشک معالج خود درباره روزه گرفتن مشورت کند. بیماران نباید بدون مشورت با داروساز یا پزشک معالج خود، اقدام به قطع دارو، تغییر یا کاهش دوز مصرفی یا تغییر زمان مصرف کنند. رعایت نکردن این اصول می تواند به بی اثر شدن دارو، درمان نشدن، بروز آثار جانبی و تشدید بیماری منجر شود.

برخی از داروهای ضد التهاب این قابلیت را دارد که دوبار در طول روز مصرف شود. مصرف این گونه داروها را می توان با مشورت پزشک و داروساز به زمان افطار یا سحر موکول کرد. پزشک معالج، برای درمان عفونت در بیمار روزه دار، می تواند آنتی بیوتیک هایی تجویز کند.

پرسش و پاسخ بیشتر در کانال تلگرامی ما: @zendegisalam

«تب کریمه کنگو»؛

خطرناک اما قابل پیشگیری

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (FHC) بیماری شایع ویروسی است که از طریق کنه ها منتقل می شود. پس از ابتلا، بیمار دچار تب شدید و خونریزی های زیر پوستی حاد می شود که اگر درمان نشود در ۱۰ تا ۴۰ درصد موارد به مرگ منجر می شود.

پزشکی

انتقال بیماری

انواع حیوانات وحشی و اهلی مانند گاو، گوسفند، بز و گربه قربانی اصلی این ویروس هستند اما بسیاری از پرندگان نسبت به آن مقاوم اند. همچنین تب کنگو در شتر مرغ بسیار شایع است و یکی از مهم ترین علل ابتلای انسان محسوب می شود. پس از نیش زدن حیوان توسط کنه آلوده، ویروس حدود یک هفته در جریان خون باقی می ماند و با نیش زدن مجدد کنه ای دیگر، بیماری به حیوان دیگر انتقال می یابد. ویروس تب کنگو از طریق نیش کنه، تماس با خون و بافت های حیوان بلافاصله پس از ذبح به انسان منتقل می شود. به همین دلیل بیماری در بین کارکنان دامپزشکی و کشتارگاه ها شیوع بیشتری دارد. همچنین تماس مستقیم با خون، ترشحات، اندام ها و مایعات بیولوژیک بدن انسان نیز می تواند فرد دیگری را مبتلا کند. استریل نشدن وسایل بیمارستانی نیز عامل انتقال بیماری در بیمارستان هاست.

علایم تب کریمه کنگو

مدت کمون بیماری بستگی به نوع انتقال دارد. پس از نیش کنه، ویروس عموما سه تا حداکثر ۹ روز در خون باقی می ماند. پس از تماس با خون یا بافت های آلوده ۵ تا ۶ روز و حداکثر ۱۳ روز تا زمان بروز علایم فاصله است. بروز بیماری ناگهانی و همراه با تب، درد عضلانی، سرگیجه، خشکی و درد گردن، کمر درد، سردرد و حساسیت چشم ها به نور است. ممکن است بیمار دچار علایمی مثل تهوع، استفراغ، اسهال، دردهای شکمی، درد گلو، آشفتنگی، خونریزی زیر پوستی و بد اخلاقی ناگهانی شود. پس از دو تا چهار روز، تحریک پذیری جای خود را به خواب آلودگی، افسردگی و خستگی می دهد و درد شکم به سمت بالا و کبد پیشروی می کند. علایم بیماری شبیه هیپاتیت است و در موارد ابتلای شدید پس از پنج روز می تواند به اختلال شدید عملکرد کلیوی، نارسایی کبدی و ریوی ناگهانی بینجامد.

پیشگیری؛ مهم ترین راه مقابله

این بیماری به سرعت پیشرونده و با علایمی شبیه آنفلوآنزا همراه است و تشخیص ندادن فوری آن، زندگی بیمار را به خطر می اندازد. به همین دلیل پیشگیری بهترین و مؤثرترین روش در برابر آن است. پوشیدن لباس و شلوار کاملا بلند و بارنگ روشن برای تشخیص جای نیش کنه، استفاده از مواد دافع کنه و دوری از مناطق آلوده به کنه توصیه می شود. استفاده از لباس های محافظ، دستکش و قرار دادن حیوان در قرنطینه قبل از ورود به کشتارگاه به مدت دو هفته باعث پیشگیری از انتقال ویروس از حیوان به انسان می شود. همچنین کادر درمانی نیز در صورت مشاهده فرد مبتلا به این بیماری به هیچ وجه نباید با وی تماس فیزیکی داشته باشند، حتما باید لباس های محافظ بپوشند و پس از اقدامات درمانی دست ها را به خوبی بشویند. گوشت پخته این بیماری را منتقل نمی کند.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع: www.Organisation Mondiale de Santé.fr