

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد روحی

متخصص ار توبیدی

● **ورزشکار مولی کمی اضافه‌وزن دارم و از زانو درد در نچ می‌برم. دلیل این درد را نمی‌دانم؟**
در صورتی که زانوتپتان دچار آسیب‌و ضرب خوردگی شده است، با گرفتن شرح‌حال و تشخیص حاد بودن یا کهنه بودن آسیب دیدگی یا میزان آن که معمولاً با پارگی الیاف داخل یا خارج مفصلی بسته به میزان پارگی و محل آسیب همراه است، تصمیم مناسب برای در مان گرفتن می‌شود. به کار گیری زیاد از حد زانوتیز باعث زانودرد می‌شود. اگر بیمار طی چند ماه یا چند روز گذشته فشار زیادتر از موارد عادی به زانو آورده یا تصمیم جدی برای کم کردن وزن با پیاده روی و دویدن یا تمرینات آمادگی برای شرکت در مسابقات ورزشی گرفته است، ممکن است دچار درد در ناحیه زانو شود. کیفیت بد یافت اطراف زانو هم مزید بر علت است یعنی با شروع روند پیری، بیمار در یک بر خاستن از حالت چمباتمه، احساس درد و گرفتگی در زانو می‌کند. البته در افراد جوان تر این مورد ممکن است به دلیل کمبود ویتامین D پیش آید.

پوست و مو

ماسک فلفل سیاه را برای پوست و مو امتحان کنید!

فلفل سیاه جزو ادویه‌های اصلی غذاست که افزون بر طعم و عطر دلپذیری که به مواد غذایی می‌بخشد خواص درمانی زیادی هم دارد اما جالب تر از همه این که این ادویه برای پوست و مو مفید است و می‌تواند به عنوان ماسک استفاده شود. فلفل سیاه که نام علمی آن پیپر نیکروم است، میوه خشک شده‌ای است که از آن به عنوان ادویه استفاده می‌شود و این همان فلفل سیاهی است که برای بیشتر ما آشناست. این ادویه، بومی جنوب هندو قسمت‌های دیگری از جنوب آسیاست و از ده‌ها سال پیش از میلاد مسیح، در آشپزی هندی کاربرد داشته است. فلفل سیاه منبع بزرگی از منیزیم، ویتامین K، آهن و فیبر است. همچنین حاوی ترکیبی به نام پیرین است که در آروماترایی برای تسکین در عضلات، مشکلات گوارشی و حتی آرتروز التهابی استفاده می‌شود.

● **کاهش چین و چروک پوست**

آنتی اکسیدان‌های موجود در فلفل سیاه با رادیکال‌های آزاد ی که سبب بروز علائم پیری می‌شود مبارزه می‌کند و علائم پیری زودرس یعنی چین و چروک‌های ریز و حتی لکه‌های تیره را کاهش می‌دهد. ششامی توانید فلفل سیاه را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید تا اثرش را روی پوست خود ببینید. یک قاشق چای خوری فلفل سیاه را با همین اندازه عسل یا زردچوبه ترکیب و کمی آب به آن اضافه کنید و ماسک به دست آمده را روی دو بار روی صورتان بگذارید.

● **لایه برداری پوست**

می‌توانید از فلفل سیاه برای لایه برداری و زدودن سلول‌های مرده پوست استفاده کنید. مقداری فلفل سیاه را خرد و اسکراب در ست کنید. یک دوم قاشق چای خوری فلفل سیاه پودر شده و یک قاشق چای خوری ماست را با هم ترکیب کنید و آن را به صورتان بزنید و بعد از ۲۰ دقیقه بشوید. این ماسک کمک می‌کند پوستتان را لایه برداری و صاف و درخشان کنید. فلفل سیاه به بهبود گردش خون و تامین اکسیژن و مواد مغذی بیشتر برای پوست کمک می‌کند و خاصیت ضد التهابی و ضد میکروبی آن از بروز آکنه پیشگیری می‌کند.

● **درمان لک و پیس**

لک و پیس عارضه‌ای است که باعث می‌شود پوست در برخی از قسمت‌ها رنگدانه‌های خود را از دست بدهد. وقتی پوست شمار نگدانه‌های طبیعی‌اش را از دست می‌دهد، سفید می‌شود.

● **کمک به در مان شوره سر**

اگر دچار شوره سر هستید، فلفل سیاه یکی از بهترین درمان‌هاست. یک قاشق چای خوری فلفل سیاه خرد شده را به یک کاسه کشک اضافه کنید و به پوست سرتان بزنید، اجازه دهید ۳۰ دقیقه بماند و سپس با آب بشوید. آن‌روز را شامپو استفاده نکنید. می‌توانید روز بعد به موهای تان شامپو بزنید. در استفاده از فلفل سیاه زیاده‌روی نکنید؛ زیرا ممکن است پوست سرتان را بسوزاند.

● **رویش مجدد مو**

یک قاشق چای خوری پودر فلفل سیاه را با همین اندازه عسل ترکیب کنید و به پوست سرتان بزنید. این کار باعث تقویت ریشه مومی‌شود.

تاثیر خوابیدن در فضای باز بر سلامت

کیفیت خواب، موضوعی است که اهمیت زیادی دارد و آرامش محیط زیست در ارتقای کیفیت خواب موثر است



یاسمین مشرف | مترجم

دانستنی‌ها

همه ما در دوران کودکی با خوابیدن مشکل داشته‌ایم و حالا

که خوابیدن را دوست داریم به دلایلی مثل استرس نمی‌توانیم خواب با کیفیتی داشته باشیم. اما خوشبختانه این مشکل می‌تواند بر طرف شود! مطالعه‌ای که در دانشگاه کلرادو انجام شد، نشان داده است؛ کسانی که شب را در چادر سیری می‌کنند به طور متوسط ۱۰ ساعت می‌خوابند و دو ساعت زودتر از هنگامی که در خانه هستند به رختخواب می‌روند. موارد زیر تاثیر خوابیدن در فضای باز را روی بدن بر می‌شمارد:

● **تنظیم چرخه طبیعی بدن**

طبق مطالعه دانشگاه کلرادو، قرار گرفتن در معرض نور طبیعی، ساعت طبیعی بدن را از نوتنظیم می‌کند و باعث می‌شود ساعات شب را به طور کامل بخوابیم، با نور طبیعی روز از خواب بیدار شویم و در طول روز بد خلق نباشیم.

● **تغییر سطح ملاتونین بدن**

مطالعه‌ای که در دانشکده پزشکی هاروارد انجام شد، نشان داده است؛ قرار گرفتن در معرض نور فلور سنت قبل از خواب اثر منفی بر کیفیت خواب دارد. این نور، تولید هورمون ملاتونین را که تنظیم کننده خواب و بیداری است و به نوبه خود بر تنظیم درجه حرارت بدن، فشار خون و سطح گلوکز تأثیر می‌گذارد، مختل می‌کند.

تغذیه

دانه‌های مفید برای سلامت قلب

دانه‌های خوراکی به تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر عوامل خطرزا برای قلب کمک می‌کند. مصرف انواعی از این دانه‌ها به ویژه تخم کتان و دانه چیا به دلیل دارا بودن مواد مغذی و مفید برای سلامت قلب توصیه می‌شود. نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد که این دو دانه مغذی، منبع غنی از آلفا لینولنیک

اسید (ALA) هستند. همچنین آن‌ها منبع خوبی از پروتئین‌های گیاهی، فیبر خوراکی، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی به حساب می‌آیند. تخم کتان حاوی لیگنان است؛ ترکیب شیمیایی طبیعی که در کنار فیبر، آنتی اکسیدان و چربی‌های سالم به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. لیگنان رشد

تازه، توانایی ما برای فکر کردن تقویت می‌کند. همچنین به شکسته شدن بهتر اسید لاکتیک که باعث گرفتگی ماهیچه می‌شود، کمک می‌کند بنابراین اگر هنگام صبح قصد پرداختن به ورزش‌هایی مثل دویدن دارید هوای تازه‌ای که در طول شب تنفس کرده‌اید، گرفتگی ماهیچه‌ای را زودتر از حد معمول بر طرف خواهد کرد.

● **کاهش استرس**

طبق تحقیقات، نگاه کردن به درختان نقش زیادی در آرامش و تقویت سلامت روحی ما دارد. خوابیدن در فضایی که درختان زیادی دارد نیز می‌تواند همین تاثیر را داشته باشد. صداهایی که در طبیعت می‌شنویم هم برای ما آرامش بخش هستند. اگر با

شنیدن صدای حیوانات مشکلی ندارید، خوابیدن در یک فضای پر از درخت آرامش بخش‌ترین تجربه‌ای خواهد بود که تاکنون داشته‌اید.

● **رهایی از دی اکسید کربن اضافی**

تنفس هوای را که داخل فضا‌های بسته باعث افزایش سطح دی اکسید کربن بدن می‌شود و تاثیرات منفی بر فعالیت مغز و خلایقیت می‌گذارد و سردرد یا مشکلات تنفسی ایجاد می‌کند. یک چرت کوتاه در فضای باز می‌تواند شمار از شر تاثیرات این هوای را که بر مغزتان خلاص کند! (این موضوع شامل خوابیدن طولانی مدت شبانه در جنگل و زیر درختان به جز سوزنی برگ هانمی‌شود)

منبع: sleepjunkies.com

بهداشت

با کسالت پیش از قاعدگی آشنا شوید



درصد بالایی از زنان سندروم پیش از قاعدگی یا همان PMS را تجربه می‌کنند اما ممکن است تجربه اختلال کسالت پیش از قاعدگی PMDD یا اختلال دیسفوریای پیش از قاعدگی برای همه زنان پیش نیامده باشد.

PMDD یک اختلال خلقی است که در چرخه قاعدگی رخ می‌دهد و علائم فیزیکی و روانی دارد و به اندازه‌ای شدید است که می‌تواند بر کیفیت زندگی روزمره افراد تاثیر گذار باشد و باعث اختلال در آن شود. این اختلال در بین ۳ تا ۸ درصد از زنان قابل مشاهده است.

● **زمان اختلال کسالت پیش از قاعدگی**

علائم این اختلال به PMS شباهت دارد اما شدیدتر است و بین هفت تا ۱۰ روز پیش از قاعدگی شروع و تا چند روز نخست دوران قاعدگی ادامه دارد و بعد از چند روز اول خون ریزی علائم آن کم رنگ‌تر می‌شود و در هفته پس از قاعدگی بدون علائم است.

● **نشانه‌ها و علائم**

اضطراب و افسردگی از علائم رایج PMDD و PMS است و از نشانه‌های مشترک می‌توان به تحریک پذیری پستان‌ها، خستگی و ضعف بدن، تغییر در خواب و اشتها اشاره کرد اما با توجه به این که کسالت پیش از قاعدگی شکل شدیدتری از سندروم پیش از قاعدگی است، ممکن است با این علائم همراه باشد که مشابه علائم افسردگی است:

احساس بی‌ارزشی، پوچی، اضطراب و تنش بالا، بی‌انگیزگی در فعالیت‌های روزمره زندگی، نداشتن تمرکز، خستگی مداوم گریه زیاد و بی‌دلیل، افزایش اشتها به خصوص نسبت به غذاهای شور یا شیرین، خواب زیاد یا کم، تحریک پذیری، عصبانیت مداوم و افزایش حساسیت نسبت به انتقادات.

● **درمان اختلال**

با توجه به شدت این اختلال و تاثیر منفی آن در زندگی، برای درمان این مشکل روش‌های درمانی مبتنی بر دارو وجود دارد که زنان باید با مراجعه به افراد متخصص این حوزه درمان را آغاز کنند تا به زندگی طبیعی بازگردند اما تغییر در سبک زندگی و خوردن کربوهیدرات‌ها به میزان کم و در وعده‌های بیشتر، قطع کردن کافئین و انجام فعالیت‌های بدنی، می‌تواند از نظر روانی تاثیر بی مثبت داشته باشد و مشکلات ناشی از این اختلال از جمله مشکلات ارتباط با افراد را بهبود بخشد.

منابع: دُرِواتا، رز باکس، شفاجو

سلامت

سنگ کلیه دارید، مصرف نوشابه و ماءالشعیر را محدود کنید

سپیده دولتی | کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

سنگ کلیه به ذرات کوچک و سختی در کلیه گفته می‌شود که بیشتر در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی فرد را درگیر می‌کند. افزایش چاقی، دیابت و سندروم متابولیک، مصرف ناکافی مایعات به خصوص آب و تاخیر در تخلیه مثانه می‌تواند احتمال ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد. پیش از این به بیماران مبتلا به سنگ کلیه از نوع کلسیمی توصیه می‌کردند مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات را محدود کنند

اما باید توجه داشت که محدودیت مصرف کلسیم می‌تواند در دراز مدت باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها در این افراد شود بنابراین توصیه می‌شود به هیچ عنوان این افراد مصرف لبنیات خود را محدود نکنند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف فروکتوز یا خطر ابتلا به سنگ کلیه ارتباط دارد. افزایش مصرف میوه و سبزی به دلیل دارا بودن پتاسیم توصیه می‌شود اما به علت وجود فروکتوز در میوه، تاکید بیشتر بر سبزیجات است همچنین باید توجه داشت که هم اکنون صنایع غذایی به خصوص در نوشیدنی‌ها مثل نوشابه‌ها و انواع ماءالشعیرها از شربت فروکتوز به جای شکر برای شیرین کردن محصول خود استفاده می‌کنند که افراد دچار سنگ کلیه از نوع کلسیمی و اگزالاتی باید دقت کنند و مصرف این نوع نوشیدنی‌ها را محدود کنند.

آشپزی و هنر

ترشی



ترشی پوست لیمو ترش

- پوست لیمو ترش - یک کیلو گرم
- سرکه - ۳ کیلو گرم
- نمک - نصف قاشق غذاخوری

● برای تهیه این ترشی می‌توانید از پوست لیمو ترش آب گرفته شده استفاده کنید.

● بدین ترتیب که داخل آن‌ها را کاملاً خالی و تمیز کنید.

● سپس دوبار در آب جوش بجوشانید و چند بار با آب سرد آبکشی کنید تا تلخی آن‌ها کاملاً