

## سبزی های کم کربوهیدرات برای تعادل قند خون



این گیاه نیز در هر فنجان تنها ۲۷ کالری و ۵ گرم کربوهیدرات دارد و سرشار از ویتامین های آ و کاست. هنگام خرید مارچوبه تلاش کنید ساقه های سبز روشن آن را انتخاب کنید. مصرف منظم مارچوبه سبب کنترل میزان قند خون و افزایش تولید انسولین در بدن می شود.

**گل کلم**  
این نوع سبزی سرشار از ویتامین ث، فیبر، پتاسیم و فولات است. به علاوه مصرف روزانه ۱۲۲ گرم از این سبزی در روز تا ۱۴ درصد خطر ابتلا به دیابت نوع دو را کاهش می دهد.

آنتی اکسیدان ها، فیبر، منگنز و ویتامین ب ۶  
**کلم بروکسل**  
این نوع کلم نیز سرشار از ویتامین آ، ث و فولات و فیبر است و محققان بر این باورند که علاوه بر فوایدش برای دیابتی ها، می تواند برخی سرطان ها را دفع کند.

به حرکات خوب روده و دفع مدفوع کمک کند. در موارد اسهال، سس سیب موجب کاهش علائم خواهد شد.

رژیم غذایی CRAP – CRAP مخفی برای گیلاس (Cherry)، کشمش (Raisin)، زردآلو (Apricot)، و آلو (Prune) است. این رژیم غذایی سرشار از فیبر بوده و به تسکین درد معده کمک می کند.

مواد غذایی نشاسته ای – غذاهای نشاسته ای مانند سیب زمینی، برنج، یا جو دوسر می توانند به تسکین معده درد کمک کنند. این مواد غذایی برای مدتی طولانی در معده باقی نمی ماند و از این رو، ریفلاکس معده را تحریک نمی کنند.

### ۲. نوشیدنی ها

برخی نوشیدنی ها می توانند به تسکین معده درد کمک کنند که در ادامه برخی از آنها معرفی شده اند:

جای بابونه – این چای گزینه ای عالی برای تسکین شرایط معده است. جای بابونه به کاهش التهاب کمک می کند و همچنین عضلات شکمی را آرام می سازد، و به تسکین درد کمک می کند. چای زنجبیل – این چای نیز در آرام ساختن ناراحتی معده مؤثر عمل می کند. چای زنجبیل ترشح برخی آنزیم ها که به خنثی سازی اسید معده کمک می کنند را افزایش می دهد. شما می توانید به جای چای زنجبیل از خود زنجبیل نیز استفاده کنید.

سرکه سیب – نوشیدن سرکه سیب به کاهش گرفتگی های شکمی و سوء هاضمه کمک می کند. آب – اگر صبح با معده درد از خواب بیدار شدید، تشنگی می تواند یکی از دلایل آن باشد. تأمین آب مورد نیاز بدن می تواند مشکل را برطرف کند.

### ۳. روش های دیگر

استفاده از گرما – بطری های پر شده از آب گرم یا کمپرس گرم می تواند به تسکین معده درد کمک کند. به پشت دراز بکشید و بطری یا کمپرس گرم را روی معده خود قرار دهید. گرما موجب افزایش گردش خون می شود و درد شکمی را تسکین می دهد.

رهایی از اضطراب – اضطراب – استرس، نگرانی و اضطراب می توانند به معده درد منجر شوند. خواب خوب شبانه و پرهیز از استرس تا حد امکان می تواند به بهبود شرایط کمک کند. مدیتیشن و حتی تمرینات تنفس عمیق روش های خوبی برای رهایی از اضطراب و تنش هستند.

حرکات کششی پشت و گردن – شما ممکن است به واسطه گرفتگی و سفتی عضلانی در سراسر بدن خود درد شکمی را تجربه کنید. انجام حرکات کششی گردن و ورزش منظم می تواند به بهبود شرایط کمک کند.

## درد صبحگاهی معده از چیست؟



درد شکمی هنگام بارداری  
**چگونگی درمان معده درد صبحگاهی به روش طبیعی**  
پس از یافتن پاسخ پرسش «چرا معده من هنگام صبح درد می کند؟» در ادامه چند درمان مؤثر برای تسکین این شرایط ارائه شده اند:

### ۱. غذاها

برخی انواع مواد غذایی می توانند درد شکمی را تسکین دهند.

ماست – گوارش بد یکی از دلایل درد شکمی است. ماست می تواند به بهبود شرایط گوارش کمک کند. ماست یونانی را با اندکی عسل ترکیب کرده و مصرف کنید. این ترکیب می تواند در تسکین سریع ناراحتی و درد شکمی صبحگاهی مؤثر باشد. شما می توانید این ترکیب را هر روز در صبحانه خود مصرف کنید.

موز – یک ماده غذایی خوب برای کاهش درد شکمی محسوب می شود. موز سرشار از پتاسیم است که به تسکین ناراحتی معده کمک می کند. نان تست شیرینی – این دو ماده زمانی که با

یکدیگر ترکیب شوند به کاهش معده درد و ناراحتی کمک می کنند. تهیه تست های شیری ساده است. یک فنجان شیر را گرم کنید و داخل یک کاسه بریزید. نان را تست کنید و اندکی کره بدون نمک روی آن بمالید. نان تست را خرد کرده و در شیر بریزید.

سس سیب – یک ماده غذایی نشاسته ای با اسیدیته کم است. سس سیب یک ماده غذایی خوب برای زمان هایی است که با معده درد مواجه شده اید. این محصول از محتوای بالای فیبر سود می برد و از این رو، مصرف منظم آن می تواند

آندومتروز  
بیماری التهابی لگن  
یبوست  
آلرژی های غذایی  
مسمومیت غذایی  
ویروس معده  
اولسرها (زخم معده)  
فتق  
آپاندیسیت

بیماری بازگشت اسید معده به مری (GERD)  
سنگ های کلیه  
سنگ های کیسه صفرا  
**چه زمانی معده درد به یک نگرانی تبدیل می شود؟**

اگر یک یا چند مورد از علائم زیر را تجربه می کنید نیازمند دریافت کمک پزشکی هستید. حالت تهوع و استفراغ

درد شکمی که چند روز ادامه داشته است  
تب همراه با درد شکمی  
نا توانی در انجام کار

تکرر ادرار  
دفع ادرار دردناک  
احساس درد در معده هنگام لمس آن  
احساس آسیب های شکمی

**چه زمانی به دریافت کمک اضطراری نیاز است؟**  
در صورت مواجهه با یکی از علائم زیر بلافاصله باید کمک پزشکی دریافت کنید:  
مشاهده خون در استفراغ  
مشکلات تنفسی  
مشاهده خون در مدفوع

تیبان: سبزیجات غیر نشاسته ای یا کم کربوهیدرات حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند. سبزی های مفید به حال دیابتی های نوع دو از این قرارند:

**اسفناج**  
اسفناج: این سبزی کم کربوهیدرات انتخاب عاقلانه ای برای مبتلایان به دیابت نوع دو و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین کا است. محققان حتی اعلام کرده اند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می دهد.

**گوجه فرنگی**  
گوجه فرنگی حاوی ویتامین ث و یک منبع عالی از ویتامین آ و پتاسیم محسوب می شود. هر فنجان آب گوجه فرنگی تنها ۳۳ کیلوکالری دارد. گوجه فرنگی حاوی لیکوپن و آنتی اکسیدان های قوی است که در برابر بیماری های قلبی، سرطان پروستات و ... محافظت ایجاد می کند ضمن این که برای دیابتی ها یک خوراکی کم کربوهیدرات است.

**کلم بروکلی**  
کلم بروکلی علاوه بر این که کربوهیدرات کمی دارد، سرشار از ویتامین های آ، ث و کا، فیبر و آهن است.

**خیار**  
یک فنجان خیار خرد شده تنها ۵ گرم کربوهیدرات دارد و شما در صورتی که مبتلا به دیابت باشید، بدون هیچ گونه نگرانی می توانید مقادیر زیادی از آن را مصرف کنید. خیار یک منبع عالی از ویتامین کا، پتاسیم و ویتامین ث نیز محسوب می شود.

**کلم**  
خوردن کلم یک راه ارزان برای اضافه کردن ویتامین های کاو ث به رژیم غذایی است البته به علاوه

بیتوته: سندرم روده تحریک پذیر یکی از شایع ترین دلایل درد شکمی است. التهاب روده ها موجب شکل گیری درد شکمی و ناراحتی می شود. بیدار شدن از خواب با معده درد موضوع خوشایندی نیست و موجب می شود تا روز بدی را آغاز کنید. معده درد ممکن است مانند نفخ یا احساس سوزش به نظر برسد و گاهی اوقات با حالت تهوع همراه می شود.

دلایل بسیاری می توانند موجب معده درد شوند. گاهی اوقات باید برای بررسی دقیق و شناسایی عامل مشکل آفرین به پزشک مراجعه کنید.

**۱. سندرم روده تحریک پذیر (IBS)**  
سندرم روده تحریک پذیر یکی از شایع ترین دلایل درد شکمی است. التهاب روده ها موجب شکل گیری درد شکمی و ناراحتی می شود. این سندرم می تواند به واسطه بیماری های زمینه ای بسیاری تحریک شود. استرس یا کمبود خواب از جمله محرک های شایع سندرم روده تحریک پذیر هستند. از علائم شایع این شرایط می توان به موارد زیر اشاره کرد:

گرفتگی شکمی  
گاز  
نفخ  
اسهال یا یبوست  
وجود مخاط در مدفوع

**۲. گاز**  
وجود گاز می تواند یکی از مقصران معده درد باشد. خوشبختانه، تجمع گاز پس از بیدار شدن از خواب و آغاز فعالیت های روزانه از بین خواهد رفت. در حالت عادی، هنگامی که انسان خواب است، دستگاه گوارش به فعالیت خود ادامه می دهد. با این وجود، اگر مواد نامناسبی را در طول روز مصرف کرده باشید یا گوارش به خوبی صورت نگرفته باشد، تجمع گاز در طول شب امکان پذیر است و به معده درد صبحگاهی منجر می شود.

شام خود را چند ساعت پیش از این که به خواب بروید، میل کنید تا احتمال بروز چنین شرایطی کاهش یابد.

**۳. مشکلات گوارشی بیشتر**  
مشکلات گوارشی می توانند دلیل معده درد صبحگاهی باشند. بیماری سلیاک که افراد مبتلا به آن توانایی گوارش درست گلوتن را ندارند می تواند در صورت وجود گلوتن در رژیم غذایی به معده درد منجر شود. عدم تحمل لاکتوز که شامل ناتوانی یا دشواری در گوارش محصولات لبنی می شود نیز می تواند عامل معده درد باشد.

**۴. دلایل دیگر**  
از دیگر دلایل درد شکمی هنگام صبح می توان به موارد زیر اشاره کرد:  
گرفتگی های قاعدگی

## خطر گرایش به مصرف شاهدانه در نوجوانان مبتلا به افسردگی مزمن

ایستنا: کارشناسان آمریکایی هشدار می دهند: نوجوانان مبتلا به افسردگی مزمن یا حد بیشتر با مشکل گرایش به استعمال مخدر شاهدانه در سن ۱۸ سالگی مواجه می شوند. آمار نشان می دهد که این روزها مصرف شاهدانه و الکل در بین نوجوانان آمریکایی بسیار معمول شده و طی دهه گذشته آمار استعمال شاهدانه در این گروه سنی از استعمال تنباکو سبقت گرفته است. در این بررسی کارشناسان دانشگاه علوم بهداشتی واشنگتن و دانشگاه پزشکی واشنگتن با ۵۲۱ دانش آموز ۱۲ تا ۱۵ ساله از چهار مدرسه دولتی در سیاتل درباره افسردگی و استعمال شاهدانه مصاحبه کرده و در سن ۱۸ سالگی نیز دوباره با همین دانش آموزان چندین مصاحبه داشته اند. نتایج این بررسی حکایت از افزایش اختلال گرایش به مصرف الکل و شاهدانه در نوجوانان این کشور دارد.

همچنین کارشناسان با توجه به نتایج مطالعات فوق پیشنهاد می کنند: اگر بتوانیم در سنین پایین تر افسردگی مزمن را در نوجوانان کاهش دهیم ممکن است آمار مصرف این مواد در حدود سن ۱۸ سالگی در آنها کمتر شود.

## بیخ خوردگی مچ پا و درمان آن

تیبان: بیخ خوردگی مچ پا شایع ترین آسیب پا محسوب می شود. این آسیب دیدگی زمانی رخ می دهد که یک یا تعداد بیشتری از رباط ها دچار کشیدگی، بیخ خوردگی یا پارگی شوند. در این نوع بیخ خوردگی جزئی، رباط کشیده می شود، اما در موارد جدی رباط ممکن است دچار پارگی شود.

آسیب دیدگی مچ پا سه درجه دارد: درجه یک: کشیدگی یا پارگی خفیف رباط مچ پا رخ می دهد. در این نوع

آسیب دیدگی مفصل کار می کند و می توان روی پای آسیب دیده ایستاد. درد کمی در این ناحیه احساس می شود، مچ کمی ورم می کند و مفصل کمی سفت می شود. درجه دو: پارگی وخیم تر رباط مچ پا دیده می شود. مفصل نیز تا حدودی نامتعادل می شود. درد متوسط تا شدیدی احساس می شود. ایستادن روی پای آسیب دیده بسیار دردناک است. در این حالت ورم و سفتی در مفصل مچ پا ایجاد می شود.

درجه سه: در این مرحله رباط پا کاملاً پاره می شود و مفصل کاملاً تعادل و ثبات خود را از دست می دهد. در آسیب دیدگی شدید مچ پا، قادر به ایستادن روی پای آسیب دیده نیستید. درد زیادی در مفصل مچ پا و اطراف آن احساس می شود. حتی ممکن است به واسطه درد دچار غش و ضعف شوید. ورم زیاد و بعداً کیبودی در اطراف مفصل دیده می شود.

**درمان بیخ خوردگی مچ پا**  
بیشتر بیخ خوردگی های جزئی مچ پا می توانند در خانه درمان شوند، اما موارد جدی تر نیازمند مراقبت پزشکی هستند و ممکن است به انجام عمل جراحی نیز نیاز باشد. اگر درباره شدت بیخ خوردگی دچار تردید هستید، باید برای انجام عکسبرداری از مچ پا به بیمارستان مراجعه کنید.

به محض این که دچار بیخ خوردگی مچ پا شدید، باید از روش استراحت، یخ گذاشتن، بستن محکم مچ پا و بالا بردن پا استفاده کنید. این روش از پیشرفت آسیب دیدگی جلوگیری می کند.

**به پا استراحت دهید**  
شما باید بلافاصله فعالیت را که موجب آسیب دیدگی شده است متوقف کنید. بنشینید و به مچ خود استراحت دهید. پا را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.

**از کمپرس سرد استفاده کنید**  
مچ پای خود را با استفاده از کمپرس یخ خنک کنید تا درد و تورم کاهش یابد. یک کیسه یخ را در یک پارچه یا حوله پیچیده و آن را روی مچ پای خود قرار دهید. یخ را به صورت مستقیم روی پوست قرار ندهید، زیرا ممکن است موجب سوختگی پوست در اثر سرما شود. مدت بیست دقیقه بستی یخ را روی پا قرار دهید و این کار را سه تا پنج بار در سه روز اول آسیب انجام دهید.

**با باند کشی ببندید**  
در صورتی که کمپرس کوچک است اجازه دهید در همان مکان باقی بماند یا با استفاده از یک پارچه نرم مچ پای خود را ببندید. با استفاده از یک باند کشی مقداری فشار روی ناحیه آسیب دیده اعمال کنید تا به محدود کردن تورم کمک کند. این کار باید از انگشتان پا تا بالای مچ و نزدیک زانو انجام شود.

تا زمانی که ورم کمتر شود، باید باند پا را محکم ببندید. اگر پا کیبود و یا سرد و بی حس شد، آن را شل کنید. مچ پا نباید زیاد سفت و یا زیاد شل بسته شود.

**مچ پا را بالا نگه دارید**  
قرار دادن مچ پا در سطحی بالاتر از کفل به پیشگیری از تورم و حصول اطمینان از استراحت پا کمک می کند. اگر آسیب دیدگی جدی به نظر می رسد به بیمارستان مراجعه کنید.

**گردش خون را بررسی کنید**  
اطمینان حاصل کنید که بانداژ بیش از اندازه سفت نباشد. ناخن یکی از انگشت های پا را تا زمانی که سفید شود، فشار دهید، سپس آن را رها کنید. رنگ ناخن باید بلافاصله به حالت عادی بازگردد. اگر اینطور نباشد، بانداژ بیش از اندازه سفت بسته شده است. آن را باز کرده و باندپیچی را دوباره انجام دهید. هر ۱۰ دقیقه یک بار شرایط را بررسی کنید.

**هر دو تا سه ساعت یک بار از کمپرس سرد استفاده کنید**  
بانداژ را هنگام شب باز کنید و زمانی که کمپرس یخ روی محل آسیب دیده قرار دارد به خواب نروید.

**تمرین و تقویت مچ پا**  
اگر احساس کردید که می توانید پا را حرکت دهید، با مچ پا دایره بزنید یا حروف الفبا را با انگشتان پای خود بنویسید. بدین شکل توانایی حرکت را بالا می برید. این کار را می توانید از روز دوم شروع کنید.

معمولاً بعد از آسیب مچ پا، ماهیچه های ساق پا سفت می شوند. باید این ماهیچه ها را بکشید تا توانایی حرکت را بازیابید. اگر این کار را نکند دوباره ممکن است آسیب ببیند. مطمئن شوید برای انجام این حرکات کششی آمادگی دارید. سپس آن را انجام دهید.

پس از درمان ایمنی کنید مچ پای خود را قوی کنید تا دوباره دچار این نوع بیخ خوردگی نشوید. بر روی تعادل خود کار کنید. برای این کار می توانید از تخته های تعادل نیز استفاده کنید. بیخ خوردگی معمولاً بر روی تعادل تأثیر می گذارد و اگر برای تقویت آن تلاش نکنید، دوباره بیخ خوردگی تکرار می شود.

### توصیه ها

– می توانید از داروخانه کمپرس سرد تهیه کنید.  
– برای نگهداری از مچ پا از آتل یا باند استفاده کنید و از هر گونه حرکتی که باعث درد می شود خودداری کنید.  
– برای راه رفتن از چوب زیر بغل استفاده کنید.  
– می توانید از مچ بند به جای باند کشی استفاده کنید. استفاده از مچ بند بسیار به شما کمک می کند و احساس راحتی خواهید کرد، اما این راحتی باعث نشود که دوباره فعالیت عادی خود را از سر بگیرید. این مچ بندها قابل تنظیم هستند و می توانند محکم و یا آزاد شوند.

**هشدار**  
– قبل از تمرین دادن دوباره مچ پا، سعی کنید به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است نیاز به عمل وجود داشته باشد.

– اگر بیخ خوردگی مچ پا از نوع دو یا سه باشد، سریعاً به پزشک مراجعه کنید.  
– با عکسبرداری از مچ پا می توانید مطمئن شوید که شکستگی وجود نداشته باشد. معمولاً همراه بیخ خوردگی شکستگی نیز ایجاد می شود.

مردم، گاهی عوارض و آسیب های جدی را برای افراد در بر دارد.

کلاتر هرمزی گفت: افزایش تعداد جراحی های زیبایی در مردان کشور خاصی است که روز به روز در حال افزایش است: به طوری که حدود ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته تنها ۵ درصد از جراحی های زیبایی بینی متوجه مردان بود، اما اکنون این شاخص به ۱۵ تا ۲۰ درصد رسیده است.

وی یادآور شد: این موضوع به این علت است که زیبایی برای جوانان امروزی از اهمیت زیادی برخوردار است و به همان نسبت نیز شاخص جراحی بینی در آن ها افزایش یافته است.

## سلامتی که زیر تیغ جراحان از بین می رود

وی تصریح کرد: ایران همچنان بیشترین عمل های جراحی زیبایی را در دنیا دارد که شامل موارد مختلف است. در ایران، جراحی بینی بیشترین میزان عمل های زیبایی را دارد، اما ممکن است در کشورهای دیگر جراحی های دیگر در صدر باشند. عضو هیأت مدیره انجمن جراحان پلاستیک اظهار کرد: متأسفانه انجام این جراحی های غیر ضرور علاوه بر بی بی در آن ها افزایش یافته است.

انجام می شود را به صورت الکترونیک ثبت می کند، یعنی وزارت بهداشت در هر لحظه می تواند این آمار را داشته باشد که چه میزان عمل جراحی انجام شده و بهتر است این آمار را اعلام کنند. کلاتر هرمزی بیان کرد: در ایران در مجموع ۹۰ درصد عمل های جراحی بینی مختص به خانم ها و ۱۰ درصد جراحی های زیبایی به آقایان اختصاص دارد.

باشگاه خبرنگاران: عبدالجلیل کلاترهرمزی، عضو هیأت مدیره انجمن جراحان پلاستیک اظهار کرد: در تمام دنیا گرایش به زیبایی رو به افزایش است و ایران هم مستثنی از این موضوع نیست. وی ادامه داد: در حال حاضر آمار دقیقی از جراحی های زیبایی نداریم، چون در این زمینه تنها وزارت بهداشت می تواند آمار داشته باشد.

عضو هیأت مدیره انجمن جراحان پلاستیک افزود: هرچند بعضی عمل های جراحی ثبت نمی شود، با این حال وزارت بهداشت برنامه ای را دارد که تمام اعمال جراحی کشور که در بیمارستان های دولتی