

چه کسانی باید واکسن هیاتیت A بزنند؟



ایسنا: رییس شبکه هیاتیت ایران ضمن توضیح نحوه انتقال بیماری هیاتیت **A**، چند توصیه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ارائه داد.

دکتر سیدمؤید علویان با اشاره به نحوه ابتلا به هیاتیت **A**، گفت: راه انتقال عفونت ویروسی هیاتیت**A** از طریق خوراکی است. بنابر این بهبود بهداشت آب و غذا و رعایت مسائل بهداشت فردی و جمعی، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد. وی با بیان اینکه باید از خوردن آب و غذایی به سلامت آن شک داریم، پرهیز کرد، گفت: همچنین شستن دست‌ها بعد از دستشویی، قبل از پخت غذا و یا قبل از خوردن غذا در پیشگیری از هیاتیت **A** بسیار موثر است. باید توجه کرد که بیماران مبتلا به هیاتیت **A** تا مدت‌ها ویروس را از طریق مدفوع دفع می‌کنند، به همین دلیل خطر انتقال این بیماری به افراد سالم وجود دارد. بنابر این توصیه می‌شود افراد مبتلا به این بیماری تا یک هفته بعد از شروع علائم بیماری، در منزل استراحت کنند.

علویان با بیان اینکه ویروس هیاتیت **A** تا چهار ساعت در زیر ناخن‌ها زنده باقی می‌ماند، افزود: بر این اساس شستن دست‌ها بهترین راه برای پیشگیری از این بیماری است و بهترین راه جلوگیری از انتقال این ویروس به دیگران، رعایت موارد احتیاطی استاندارد است. درعین حال افرادی که از بیمار مبتلا به هیاتیت **A** نگهداری می‌کنند حتماً باید دست‌های خود را به طور مرتب بشویند.

وی با بیان اینکه همه کودکان در فاصله اولین و دومین سال تولد باید واکسن هیاتیت **A** را دریافت کنند، گفت: همچنین کلیه افراد یک سال به بالایی که به کشورهای نظیر کشورهای آمریکای مرکزی، جنوبی، آسیا و اروپای شرقی می‌روند، باید این واکسن را تزریق کنند و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی و افراد یا رفتارهای جنسی پر خطر، معتادان تزریقی، بیماران هموفیلی و شاغلین در آزمایشگاه‌ها از جمله افرادی هستند که باید واکسن هیاتیت **A** را دریافت کنند.

عادت‌های مفید برای پیشگیری از سنگ کلیه

ایسنا: دفع سنگ کلیه از بدن یکی از غیرقابل تحمل‌ترین تجربیات دردناک برای افراد مبتلا به این عارضه است. متأسفانه برای اکثر افرادی که به سنگ کلیه مبتلا شده‌اند ممکن است این تجربه دردناک به یک نوبت محدود نشود و در سال‌های آتی نیز این افراد همچنان در معرض تشکیل سنگ‌های معدی باشند. با این حال متخصصان تاکید دارند که با چند اقدام مشخص و مفید می‌توان از تشکیل مجدد سنگ‌های کلیه پیشگیری کرد.

بدون شک انجام این اقدامات پیشگیرانه به مراتب ساده‌تر و کم‌درده‌تر از طی کردن روند دردناک دفع سنگ کلیه است.

با تبدیل پنج توصیه زیر به عادت‌های روزانه می‌توانید از سلامت و صحت عملکرد کلیه‌های خود اطمینان حاصل کرده و با زحمت کمتری از بروز این عارضه دردناک پیشگیری کنید:

– در طول روز به مقدار زیاد آب و مایعات بنوشید. به این ترتیب توصیه می‌شود علاوه بر نوشیدن حداقل هشت لیوان آب در طول روز از مصرف میوه‌های آبدار و همچنین نوشیدنی‌های طبیعی و سالم غافل نشوید. به علاوه نوشیدنی‌های کافئین یا گازدار ممکن است خطر ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهند و توصیه می‌شود حتی‌الامکان از آنها پرهیز کنید.

– مصرف نمک را به حداقل برسانید چرا که به تشکیل سنگ کلیه و نیز دفع آب بدن کمک می‌کند.

– کلسیم مورد نیاز بدنتان را تامین کنید چرا که مصرف بسیار کم کلسیم منجر به افزایش سطح اگزالات می‌شود که خود در تشکیل سنگ کلیه تاثیرگذار است. البته توصیه می‌شود که کلسیم مورد نیاز خود را با مصرف مواد غذایی غنی از این ماده معدنی تامین کنید چرا که مکمل‌های کلسیم خود می‌توانند عاملی برای تشکیل سنگ کلیه باشند و بنابراین باید در مصرف آنها احتیاط کرد.

– از مصرف بیش از حد پروتئین‌های حیوانی پرهیز کنید. مصرف زیاد این مواد احتمال تشکیل سنگ‌های کلسیم یا اگزالات کلسیم را افزایش می‌دهد.

– از مصرف مواد غذایی سنگ‌ساز خودداری کنید. یکی از شایع‌ترین ترکیباتی که به تشکیل سنگ کلیه کمک می‌کند اگزالات کلسیم است. بنابراین توصیه می‌شود در مصرف مواد غذایی حاوی این ترکیب احتیاط کنید. برخی از این مواد غذایی شامل نوشابه‌های گازدار، چای، چغندر، شکلات، گریپ‌فروت، اسفناج، سیب زمینی، انواع توت‌ها و آجیل هستند.

خواص دارچین

باشگاه خبرنگاران: دارچین یکی از چاشنی‌های قدیمی و معروف است که به علت طعم و عطر مطبوعش، در غذاهای ایرانیان بسیار استفاده می‌شود؛ این ادویه سرشار از مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله منگنز، آهن، کلسیم و فیبر است.

در این مطلب برخی از خواص دارچین را بیان می‌کنیم.

پیشگیری از ابتلا به آلزایمر

دارچین فعالیت مغز را افزایش می‌دهد و فشارهای عصبی را از بین می‌برد.

طبق تحقیقات صورت گرفته نوعی ترکیب موجود در چوب دارچین معروف به «Ceppt»سبب پیشگیری از آلزایمر می‌شود.

درمان برفک دهان

نتایج تحقیقات انجام شده در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشان داده است که عصاره آبی دارچین سبب نابودی قارچ کاندیدا آلبیکنس می‌شود.این قارچ بیماری برفک دهان را ایجاد می‌کند.

تسهیل گردش خون

دارچین گردش خون را تسهیل و به اکسیژن‌رسانی بهتر سلول‌های بدن کمک می‌کند. دارچین ناخالصی‌های خون را نیز از بین می‌برد.

درمان عفونت‌ها

دارچین خاصیت ضدقارچ، ضدباکتری و ضدعفونی‌کنندگی دارد بنابراین عفونت‌های بدن را درمان می‌کند.

توقف خونریزی

دارچین با داشتن خاصیت التیام‌بخشی برای متوقف کردن خونریزی استفاده می‌شود.

تسکین درد

دارچین گرفتگی عضلات را از بین می‌برد و درد ناشی از آن را نیز تسکین می‌بخشد.

کنترل قند خون

دارچین قند خون را کنترل می‌کند؛ بنابراین مصرف آن برای مبتلایان به دیابت مفید است.

موارد منع مصرف دارچین

دارچین به علت طبع گرمی که دارد می‌تواند در افراد گرم مزاج با عوارضی مانند خشکی پوست، خارش بدن، گرگرفتگی و خارش گوش و گلو همراه باشد. بنابراین این اشخاص باید در مصرف آن احتیاط کنند.

مصرف مقادیر زیاد دارچین، باعث تپش قلب، بی‌خوابی و افسردگی می‌شود.

زنان باردار و شیرده باید از مصرف دارچین و فرآورده های آن خودداری کنند.

دردهای عضلانی در شانه را چگونه درمان کنیم؟

باشگاه خبرنگاران: حسین مصباحی فیزیوتراپ اظهار کرد: در مواقعی که افراد ضربه بیش از حد به شانه‌شان وارد می‌شود و یا کتف آنها دچار التهاب می‌شود در این مواقع درد شدیدی در ناحیه شانه و کتف در افراد بروز می‌کند. وی افزود: هنگام بروز یخ‌زدگی شانه، فرد مشکل محدودیت حرکتی پیدا می‌کند و بسیاری از حرکتهای معمولی دست به دلیل درد شدید از بین می‌رود.

مصباحی عنوان کرد: عارضه یخ‌زدگی شانه ارتباط مستقیم با کپولت سن افراد دارد که این بیماری بر اثر کشیدگی تاندون‌های شانه و التهاب ناشی از آن در بیماران ایجاد می‌شود.

این فیزیوتراپ ادامه داد: برای درمان عارضه یخ‌زدگی شانه می‌توان با ایجاد جریان لیزر و تنس به همراه ورزش‌های خاص فیزیوتراپی التهاب آن را کاهش داد.

مصباحی تاکید کرد: اگر زمان بروز درد در ناحیه شانه در زایوه بروز عارضه از این عضو استفاده نکنیم در طول زمان التهاب آن از بین رفته و دردش التیام پیدا می‌کند که این روش درمانی باید به همراه فیزیوتراپی و روش های گرمایی انجام شود. وی یادآور شد: بر اثر ضربه به کتف تاندون‌ها عضلات شانه دچار کشیدگی و التهاب می‌شوند و همین مسئله باعث بروز درد می‌شود و در دراز مدت به دلیل تحرک نداشتن دست باعث خشکی مفاصل این ناحیه می‌شود.

سلامت

تیبان: این فقط فقدان آفتاب نیست که اندوه و افسردگی زمستانی و بهره‌وری پایین و بی‌حالی را ایجاد می‌کند، آنچه می‌خوریم نیز بر خلق‌وخوی ما تأثیر دارد و در واقع بخش مهمی از آن است. آیا شما هم در طول زمستان احساس ضعف می‌کنید؟ برطبق یک نظرسنجی جدید بیش از ۵۴ درصد از کارگران بریتانیایی اعتراف کردند که در این زمان از سال، کار کمتری انجام می‌دهند.

مشکلی که وجود دارد این است که مصرف یک ماده‌ی غذایی شیرین برای حل سریع این مشکل، وسوسه‌انگیز است و واقعاََ حال ما را برای مدت زمان کوتاهی خوب می‌کند. در واقع آنچه ما می‌خوریم و می‌نوشیم می‌تواند به طور چشمگیری بر روحیه و انرژی ما تأثیر بگذارد؛ اما نکته‌ی بر غذاهای حاوی شکر زیاد، بیسکویت‌ها و چیپس برای سرپا نگه داشتن ما می‌تواند موجب نوسانات شدید قند خونمان شود؛ تقریباً مانند آن چیزی که در ترن هوایی رخ می‌دهد؛ در ابتدا احساس فوق‌العاده‌ای خواهیم داشت اما به زودی انرژی، تمرکز و خلق و خوی ما دچار افت می‌شود.

بولقلمون

دکتر فرگوسون می‌گوید: ما در طول زمستان، ممکن است خیلی کم در معرض نور خورشید قرار بگیریم و این می‌تواند منجر به افت سروتونین مغز شود، همان عامل شیمیایی که موجب ایجاد احساس خوب در ما می‌شود. یکی از بهترین‌ن غذاها برای حمایت از تولید سروتونین، بولقلمون است. بولقلمون حاوی مقدار زیادی اسیدآمینهی تریپتوفان است که در بدن تبدیل به سروتونین می‌شود.

بروکلی

دکتر فرگوسون می‌گوید: عدم وجود ویتامین‌های B می‌تواند بر تولید سروتونین اثر بگذارد. سبزیجات سبز برگ منبع خوبی از ویتامین‌های حیاتی گروه B هستند. خوردن سبزیجات یک روش خوشمزه برای خداحافظی با افسردگی است.

توت‌ها

دکتر فرگوسن در ادامه ذکر می‌کند که توت‌ها؛

این گوهرهای غنی از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌هایی دارند که برای حمایت از عملکرد مناسب مغز ضروری هستند.

توت‌ها غنی از آنتوسیانیدین‌ها هستند که برای تقویت عملکرد مغز و حمایت از سیستم عصبی بسیار کمک کننده‌اند. یکی از بهترین چیزها در مورد انواع توت، علاوه بر این که بسیار مغذی هستند، این است که با وجود شیرین بودن، قند کمی دارند و این بدان معنی است که شما می‌توانید بدون نگرانی از تغییرات ناگهانی قند خونتان آن‌ها را سه عنوان میان وعده میل نمایید.

چغندر

تیبان: حتی اگر شما واکسن هم زده باشید و با جدیت دست‌های خود را چندین بار در روز بشوید هیچ تضمینی وجود ندارد که شما دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نشوید.

مصرف داروهایی برای رفع احتقان و درد ناشی از این بیماری‌ها، از اقدامات متداول است. با این حال شما می‌توانید با اجتناب از مصرف ۶ محصول غذایی، از وخامت حال ناشی از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کنید:

شکر: شکر باعث التهاب بدن می‌شود. التهاب خود عامل تضعیف گلبول‌های سفید خون است. این گلوبول‌ها برای مبارزه با عفونت ضروری هستند.
کربوهیدرات‌های ساده: این نوع کربوهیدرات‌ها به سرعت قند خون بدن را بالا می‌برند و مانند شکر، همان اثرات التهابی را در بدن دارند. سعی کنید به جای کربوهیدرات‌های ساده مانند آرد سفید، پاستا، برنج سفید و ... نوع پیچیده آن‌ها مانند گندم کامل، دانه‌ها، برنج قهوه‌ای و ... را به رژیمتان اضافه کنید.

غذاهای چرب: این غذاها باعث التهاب و سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شوند. این غذاها

نشاط زمستانی با تغذیه



ماهی‌های چرب

دکتر فرگوسن می‌گوید: ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد غنی از اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ هستند و رژیم‌های مدرن امروزی اغلب در امگا ۳ کمبود دارند و افراد را در معرض کم‌حصولگی بی‌حالی قرار می‌دهند. درصد زیادی از بافت مغز ما شامل این اسیدهای چرب است. بنابراین، باید اطمینان حاصل کنیم که به بدنمان به‌اندازه‌ی کافی این مواد را می‌رسانیم تا پیام‌های مغزی‌مان به‌خوبی کار کنند.

چای سبز

Shona Wilkinson متخصص تغذیه می‌گوید: چای سبز حاوی کافئین کمی است که شما را سر حال می‌کند اما از طرفی شامل اسیدآمینیه تیائین نیز می‌باشد که به طور بالقوه می‌تواند اثر آرامش بخشی داشته و به کاهش اضطراب و استرس ذهنی با افزایش سطح سروتونین، دوپامین (مسئول پاداش و لذت) و گاما آمینوبوتیریک اسید (GABA) دارای اثرات آرامش بخشی)، کمک کند.

آووکادو

ویلکینسون می‌افزاید: «آووکادو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. این میوه منبع خوبی از منیزیم است

ممنوعه‌های سرماخوردگی!



همچنین فرایند هضم کربوهیدرات‌ها و پروتئین را کند کرده و باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند.

جوان شدن بدون عمل جراحی

مرطوب‌کننده ساده نیز خشکی پوست را برطرف کرده و از نمایان تر شدن چین و چروک ها جلوگیری می‌کنند.

اگر می‌خواهید پوستتان شفاف تر به نظر برسد، کرم مرطوب‌کننده بزنید. اما حواستان به تمیزی انگشتان تان باشد. هیچ نوع کرمی را با دست‌ها و انگشتان کثیف به پوست ننمایید. این کار باعث انتقال میکروب‌ها و باکتری‌ها به پوست شده و زمینه ی بروز جوش و تخال را فراهم می‌کند. ابتدا دست‌ها و صورت خود را شسته و به آرامی خشک کنید. سپس به میزان کافی کرم مرطوب‌کننده بزنید.

آرایش ملایم داشته باشید

برای اینکه چندین سال جوانتر شوید، به صورت ملایم آرایش کنید. آرایش غلیظ و پررنگ توجه همه را قبل از هر چیزی به چین و چروک‌ها و خطوط چهره جلب می‌کند. به جای خط چشم سیاه از انواع رنگی قهوه ای استفاده کنید. سایه بژ یا صورتی بزنید. از سایه های تیره و پررنگ استفاده نکنید، چون سن را بالاتر نشان می‌دهند.

یادتان باشد مژه‌ها نیز به مرور زمان کوتاه تر می‌شوند. بهتر است از ریمل‌های بلندکننده استفاده کنید و فقط مژه‌های بالا را ریمل بزنید و از ریمل زدن به مژه‌های پایین خودداری کنید، چون این کار چند سال پیرتر نشان تان می‌دهد. حتی می‌توانید قبل از آرایش یک ماسک میوه ای خانگی که ساده‌ترین آن ترکیب عسل، سفیده تخم مرغ و چند

نشاط زمستانی با تغذیه



که به تولید انرژی کارآمد کمک می‌کند، همان‌طور که برای آرام کردن سیستم عصبی نیز به کار می‌رود.

شکلات تلخ

شکلات حاوی مواد متعددی است که می‌تواند خلق و خو را بهبود بخشد، از جمله فینل اتیل آمین، که می‌تواند به عنوان یک انتقال‌دهنده مغز عمل کند و بر خلق و خو و لذت تأثیر بگذارد و همچنین منیزیم که یکی از مواد مغذی مورد نیاز برای تولید سروتونین است.

ویلکینسون می‌گوید خوردن هر غذایی که مورد علاقه شما باشد هم باعث تحریک ترشح آندورفین می‌شود که حال شما را خوب می‌کند.

کربوهیدرات‌های پیچیده

کربوهیدرات‌های دانه کامل، مانند نان سنگک و نان‌های سبوس‌دار نیز با تنظیم سروتونین کمک می‌کنند تا حال خوبی داشته باشیم.

تخم‌مرغ‌ها

تخم‌مرغ‌ها مانند آجیل یا دانه‌ها، یک منبع عالی از پروتئین هستند که زمانی که در بدن تجزیه می‌شوند، اسیدهای آمینه را تولید می‌کنند که برای ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی به‌منظور کمک به حفظ تعادل روحی ما استفاده می‌شوند.

لبنیات:

می‌شود خلط موجود در گلو ضخیم‌تر و غیر قابل تحمل شود. اگر احساس می‌کنید که با مصرف لبنیات خلط بیشتری تولید می‌شود از مصرف آن بپرهیزید. اما اگر غیر از این است، لبنیات را که منبع عالی پروتئین و ویتامین دی است و به بدن برای مقابله با عفونت کمک می‌کند، حتماً مصرف کنید.

نوشیدنی‌های کافئین دار:

سرماخوردگی مقدار زیادی از آب و املاح بدن با تب و آبریزش بینی از دست می‌رود، بنابراین نوشیدن نوشیدنی‌های مدر نظیر قهوه با دفع بیش از اندازه آب از بدن و ابتلا به کم‌آبی همراه خواهد شد.

ادویه‌ها: معمولاً مخاط‌های بینی، دهان و حلق افرادی که سرما می‌خورند، ملتهب می‌شوند. التهاب نوعی واکنش ایمنولوژیک سیستم ایمنی بدن به ویروس متجاوز است. به همین دلیل مصرف تمام غذاهای بوهار، سرخ کرده، چرب، تند یا پرادویه می‌تواند باعث التهاب بیشتر این بافت‌های ملتهب در مخاط‌های بینی، دهان و حلق افراد سرماخورده باشد. در این حالت، آسیب‌پذیری مخاط‌ها در برابر ویروس سرماخوردگی شدیدتر و وضعیت بیمار بدتر می‌شود.

اکثر خانم‌ها به قدری مشغول صورت‌شان می‌شوند که از دست هایشان غافل می‌شوند. یادتان باشد دست‌ها سن و ساتان را لو می‌دهند. بنابراین پوست دست‌ها نیز به اندازه صورت مهم است. معمولاً دست‌ها در معرض آسیب بیشتری قرار دارند و باید به طور ویژه به آنها رسیدگی کنید.

حتماً کرم مرطوب‌کننده به دست‌هایتان بزنید. ناخن‌هایتان را بگریزد و سوهان بکشید. یادتان باشد که به دور ناخن‌هایتان کرم مخصوص ناخن بزنید تا ترک نخورده و پوسته پوسته نشوند. مرتب بوبن، شما را جوان تر از سن و سال تان نشان می‌دهد.

دندان‌هایتان را دریابید

دندان‌های سفید و تمیز، لیختندتان را زیباتر کرده و شما را چند سال جوان‌تر نشان می‌دهند. روش‌های متعددی برای سفید کردن دندان‌ها وجود دارد. اگر می‌خواهید دندان‌های سفیدتری داشته باشید به روش‌های طبیعی اعتماد کنید.

قبل از مسواک زدن با سرکه سیب قرقره کنید. اجازه دهید سرکه سیب لکه‌ها را از بین ببرد و لته‌هایتان را تمیز کند. مقداری جوش شیرین روی مسواک تان ریخته و دندان‌هایتان را به آرامی مسواک بزنید. البته نباید این کار را به طور روزانه انجام دهید، چون امکان خارش و تحریک لته‌ها وجود دارد.

می‌توانید تا دو هفته از این شیوه برای سفید کردن دندان‌هایتان استفاده کنید. یادتان باشد که استفاده‌ی زیاد از خمیردندان‌های سفیدکننده در طولانی مدت آسیب‌های جدی به میانی دندان می‌زند. این محصولات حاوی جوش شیرین و سیلیس هستند و خاصیت سایندگی بالایی دارند.