

درباره نبض شکم چه می‌دانید



علل شایع نبض شکم بارداری

بعضی از زنان احساس نبض شکم را هنگام بارداری دارند. اگر چه این مورد ممکن است احساس نبض کودک به نظر بیاید اما واقعا فقط نبض در آئورت شکمی است.

زمان بارداری، گردش خون اطراف بدن به میزان زیادی افزایش می‌یابد. این بدان معنی است که خون بیشتری با هر نبض، پمپاژ می‌شود که می‌تواند در آئورت شکمی بیشتر قابل توجه باشد.

غذا خوردن

وقتی غذا می‌خورید بدن شما برای هضم غذا، اضافه کاری و انرژی و مواد مغذی را جذب می‌کند. برای انجام این کار، خون بیشتری به معده و روده پارک از طریق آئورت جذب می‌شود. اگر متوجه نبض شکم بعد از غذا خوردن شدید، احتمالا به دلیل افزایش پمپاژ خون از طریق آئورت شکمی است.

دراز کشیدن

ممکن است در صورت دراز کشیدن و بالا بردن پاها، نبض شکم را احساس کنید. باز هم می‌گوییم این احساس فقط به دلیل جریان خون از طریق آئورت شکمی است. اگر چربی شکمی زیادی نداشته باشید، ممکن است حتی قادر به دیدن نبض شکم باشید.

آنوریسم آئورت شکمی:

آئورت شکمی ناحیه‌ای نزدیک به انتهای بخشی از سرخرگ است. البته اگر این ناحیه زیاد بزرگ شود آئورت می‌تواند منفجر و موجب خون ریزی داخلی خطرناک شود.

علایم آنوریسم آئورت شکمی:

- درد عمیق در شکم یا پهلو
- نبض نزدیک ناف
- درد کمر

علل آنوریسم آئورت شکمی: هیچ کس مطمئن نیست چه چیزی موجب این اتفاق می‌شود.اما عوامل خاصی خطر آن را افزایش می‌دهد از جمله:

- سیگار کشیدن یا استفاده از دخانیات
- بیماری عروق خونی همانند سختی عروق
- فشار خون بالا
- عفونت های سرخرگی
- زخم های بزرگ
- سابقه خانوادگی

آنوریسمم آئورت شکمی در مردان نیز چهار برابر شایع تر است و بر افراد بالای ۴۸ سال بیشتر اثر دارد. آنوریسم از نظر اندازه متفاوت است و پیش بینی این که آیا بیشتر می‌شود یا نه، سخت است. اگر متوجه هر یک از علایمی شدید که به طور ناگهانی یا شدید ظاهر می‌شوند، سریع با پزشکتان تماس بگیرید. نبض اطراف ناف می‌تواند یک تجربه ترسناک باشد و ممکن است احساس کنید مثلا به یک بیماری تهدید کننده شده اید. با این حال، حقیقت این است که بسیاری از مردم نبض اطراف ناف را تجربه می‌کنند. آئورت بزرگ ترین شریان بدن است. هنگامی که خون، قلب را ترک می‌کند، وارد آئورت و از طریق آن به سراسر بدن منتقل می‌شود. بخشی از آئورت به نام «آئورت نزولی» درست از میان شکم عبور می‌کند. این بدان معنی است که نبض دستم خود را روی شکم تان قرار می‌دهید، طبیعی است که پالس خون خود را احساس کنید. به طور کلی هرقدر لاغرتر باشید، نبض خود را راحت تر احساس می‌کنید. افرادی که دارای اضافه وزن یا چاقی هستند، نمی‌توانند به آسانی آن را احساس کنند. ممکن است احساس نبض در اطراف ناف شما نشانه ای از آنوریسم آئورت شکمی باشد. آنوریسم زمانی اتفاق می‌افتد که دیواره شریان ضعیف شود. با گذشت زمان، دیواره شریان می‌تواند دچار پارگی و منجر به عوارض جدی (حتی مرگ) شود.

همچنین ممکن است در قسمت اسبب دیده شریان، لخته خون تشکیل شود. اگر لخته خون به ریه ها یا مغز منتقل نشود، می‌تواند منجر به مرگ شود.یکی از دلایلی که آنوریسم آئورت شکمی باعث مرگ بسیاری از افراد می‌شود این است که به آرامی رشد می‌کند و تا زمانی که به آهستگی رشد می‌کند، هیچ گونه علایمی ندارد.

اگر پزشکتان فکر می‌کند ممکن است آنوریسم داشته باشید احتمالا از عکس برداری همانند **MRI**، سعی تی اسکن یا سونوگرافی استفاده خواهد کرد تا بهتر وضعیت داخل شکم شما را ببیند.اگر آنوریسم داشته باشید، درمان آن بستگی به اندازه اش خواهد داشت. اگر کوچک باشد پزشک ت توجه به آن و مراقبت برای علایم جدید را پیشنهاد خواهد کرد. آنوریسم بزرگ تر و خطرناک باید جراحی شود.

اگر چه ممکن است هنگام احساس نبض شکم به فکر فرو بروید که علت آن چیست اما معمولا فقط نبض آئورت شکم است به خصوص اگر زیر ۵۰ سال داشته باشید.

موارد خاصی همانند بارداری یا خوردن غذای سنگین می‌تواند موجب احساس نبض در شکم شود. البته اگر این موضوع همراه با درد باشد، ممکن است مشکل بزرگ تری به نام آنوریسم آئورت شکمی داشته باشید که در این صورت باید به پزشک مراجعه کنید.

تولید و تکثیر شاه گیاهان دارویی که دارای ۱۵۰ نوع آنزیم است

ایستا: محققان کشورمان موفق به تکثیر و تولید نوعی قارچ شدند که به دلیل دارا بودن ۱۵۰ نوع آنتی اکسیدان برای درمان بیماری‌های کبدی، جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی و کاهش فشار خون و کلسترول استفاده می‌شود.

حسین میرزاخان خمسه، مجری طرح با بیان اینکه پرورش و تولید قارچ «گانودرمالوسیدم» از سال ۹۴ آغاز شده است، گفت: محبوبیت این قارچ در طب چینی به بیش از ۲ هزار سال می‌رسد و اغلب با نام قارچ «پاودانگی» نامگذاری شده و به دلیل خواص زیادی که دارد به آن «شاه گیاهان دارویی» می‌گویند.

وی با بیان اینکه پرورش این گیاه در کشور بومی‌سازی شده است، خاطر نشان کرد: زیستگاه این قارچ در کشور فرانسه است، ولی در حال حاضر کشورهایی چون هلند، انگلستان، مالزی و چین و ژاپن مطالعات وسیعی را در زمینه تولید و پرورش آن اجرایی کرده‌اند.

میرزاخان خمسه با اشاره به خواص این قارچ، اظهار کرد: مطالعات انجام شده بر روی این گیاه نشان داد که «گانودرما لوسیدم» مصونیت بدن را بالا برده و موجب عدم تکثیر سلول‌های سرطانی می‌شود. به گفته وی، این گیاه آنزیم‌های کبدی را متعادل و کبد را سم‌زدایی می‌کند، ضمن آنکه برای درمان بیمارهای قلبی و عروقی مؤثر است.

وی با بیان اینکه این قارچ قادر به تنظیم کلسترول و فشار خون است، یادآور شد: قارچ گانودرما لوسیدم، کبد را وادار به کنترل آنزیم‌های خود می‌کند که در نتیجه آن کلسترول را کاهش می‌دهد. این محقق یادآور شد: این گیاه دارای بیش از ۱۵۰ نوع آنتی اکسیدان است که «پلی‌ساکارید»، «پلی‌ساکارید پیپتید کمپلکس» و اجزای فنولیک از جمله آنتی اکسیدان‌های موجود در این قارچ است. مجری طرح، خاصیت کلاژن سازی را از دیگر خواص این گیاه دارویی دانست که برای پوست و مو مفید است.

وی با اشاره به خاصیت آنتی باکتریایی این گیاه یادآور شد: این قارچ اثرات مستقیم بر باکتری‌های چون اسپرزیلوس، باسیلوس سررتوس، قارچ کاندیدا آلبیکانس و باکتری اشریشیا کولای دارد.

میرزاخان خمسه با بیان اینکه در مطالعات ما این قارچ فرآوری شد و به صورت پودر خشک تولید شد، گفت: این پودر به صورت روزانه قابل مصرف است، ولی دوز مصرفی آن مهم است؛ چراکه این گیاه دارای دوز آنتی اکسیدانی بالایی است و زمانی که دوز بالایی مصرف شود، مغز دستور ترشح چندین هورمون را می‌دهد.

مجری طرح با بیان اینکه مصرف این پودر از روزی یک گرم آغاز می‌شود و بعد از ۲ تا ۳ ماه میزان مصرف آن به ۵.۵ گرم در روز می‌رسد، اظهار کرد: این پودر در آب، همراه غذا و یا همراه نوشیدنی مصرف می‌شود، علاوه بر آن می‌توان عصاره آن را مصرف کرد. این پودر ۳ تا ۴ ساعت در آب جوشانده می‌شود و عصاره باقی مانده آن ۴۰ تا ۴۵ روز قابل نگهداری در یخچال است.

▪ پنجشنبه ۱۵ آذر ۱۳۹۷ ۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ Dec 6۰ 2018 سال بیست و چهارم شماره ۶۵۰۷

تیبان: همیشه به دنبال راه‌های بهتر و جدیدتری برای کاهش وزن هستید اما انگار هیچ نتیجه‌ای نمی‌گیرید؟ آیا تا به حال شده اهداف کاهش وزنتان را از دید روانشناسانه بررسی کنید؟

۱. با خودتان روراست باشید

اول از خودتان بپرسید آیا مراقب خودتان هستید. آیا رژیم غذایی‌تان سالم و مغذی هست؟ آیا بدنتان را به فعالیت وامی‌دارید و خوب و کافی می‌خوابید؟ اگر چنین باشد بدنتان باید وزن ایده آلتان را داشته باشد. وقتی افراد سعی می‌کنند آخرین ۵ یا ۱۰ کیلوگی اضافی را از دست بدهند، گاهی کاری که می‌کنند در واقع جنگیدن با بدنتان است. اگر پنج سال است که تلاش می‌کنید به وزن دلخواهتان برسید، پس در واقع به دنبال از دست دادن چربی‌های اضافی نیستید، بلکه می‌خواهید تصویر بدنی‌تان را بهتر کنید، یعنی بدن فعلی‌تان را دوست ندارید و بیشتر دلتان می‌خواهد اندام دیگری داشته باشید.

تا زمانی که بدنتان را دوست نداشته باشید و آن را نپذیرید کاری هم نمی‌توانید برایش بکنید.

۲. هوشمندانه‌تر غذا بخورید

افرادی که وزنشان را در کنترل دارند و برای بلندمدت هم آن را حفظ می‌کنند، کسانی هستند که آگاهانه غذا می‌خورند. آن‌ها به بدنشان گوش می‌دهند تا ببینند چه زمانی گرسنه است و چه زمانی نیاز به خوردن مواد مغذی دارد. این افراد وقتی که بدنشان سیر می‌شود و پیام توقف را صادر می‌کند خوب آن را دریافت می‌کنند. کسانی که هوشمندانه غذا می‌خورند دقت می‌کنند تا ببینند هر غذایی که می‌خورند چه تأثیری بر بدنشان دارد. این‌ها همان کسانی هستند که در لحظه حضور دارند، منگ می‌کنند، شتاب ندارند و قبل از هر انتخابی از خود می‌پرسند: آیا این غذا برای من خوب است؟

۳. آرامش را تجسم کنید تا به آرامش برسید

هیپوتراپی برای دادن انگیزه، فوق‌العاده است. کاربرد مدرن هیپوتراپی، تلقین‌های مثبت جهت بهبود کارایی فردی است؛ پروسه‌ای که با کمک

تیبان: به جرأت می‌توان گفت از بین تمام انواع مواد مغذی، کاری یکی از فراگیرترین و آسیب‌رسان‌ترین مواد مغذی می‌تواند باشد. اغلب گمان می‌شود که کاری مهم‌ترین بخش از رژیم غذایی افراد است و منبع این کاری‌ها خیلی اهمیت ندارند. معمولاً افراد فکر می‌کنند که هر یک کاری معادل یک کالری است و اهمیتی ندارد که این کالری از چه منبیهی به‌دست آمده باشد. از همین رو اغلب افراد معتقدند که دریافت ۱۰۰ کاری ناشی از خوردن یک شکلات آبنباتی با دریافت ۱۰۰ کاری ناشی از خوردن کلم بروکلی برابر است و هردوی آن‌ها تأثیر یکسانی بر وزن ما خواهند داشت.

البته این باور که کاری‌ها دارای انرژی به مقدار مشابه و یکسانی هستند صحیح است و شاید جالب باشد اگر بدانید هر کاری حاوی مقداری در حدود ۴/۱۸۴ ژول انرژی است و بنا بر همین موضوع، می‌توان ادعا داشت که «یک کاری» «یک کاری» است. اما این مسئله را می‌توان از زاویه‌های دیگر بررسی کرد. حال بیایید ببینیم آیا وقتی این کاری‌ها وارد بدن ما می‌شوند بازهم آثار یکسانی بر بدن می‌گذارند؟

در پاسخ به این سؤال باید بگوییم: زمانی که این کاری‌ها در بدن ما قرار می‌گیرند، معادلاتی که ما به‌سادگی از آن‌ها نتیجه‌گیری کرده بودیم به هم می‌ریزد. درواقع باید گفت که بدن انسان یک سیستم بیوشیمی به‌شدت پیچیده و با پردازش‌های بسیار دقیق است که بالانس و تعادل انرژی را تنظیم می‌کند.

غذاهای مختلف از مسیرهای بیوشیمیایی مختلف

عبور می‌کنند که برخی از این غذاها تا‌کارآمد هستند و باعث از دست رفتن انرژی (کالری) به‌عنوان گرما می‌شوند.

نکته‌ی حائز اهمیت دیگر اینکه، غذاها و مواد مغذی مختلف تأثیر عمده‌ای دارند بر روی هورمون‌ها هر مرکز مغز که در واقع رفتار گرسنگی و سیری در بدن ما را کنترل می‌کند. بنابراین غذایی که می‌خوریم می‌تواند اثر بسیار مؤثری بر روی پردازش‌های بیولوژیکی بدن داشته باشد که این پردازش‌های بیولوژیکی «چه زمان، چه چیز و چه مقدار غذایی که می‌خوریم» را کنترل می‌کنند.

حال می‌خواهیم با بیان و بررسی ۵ دلیل اثبات‌شده، ادعای «یک کاری یک کاری است و تفاوتی باهم ندارند» را نقض کنیم و متوجه شویم که دریافت ۱۰۰ کاری از یک منبع غذایی با دریافت ۱۰۰ کاری از یک منبع دیگر می‌تواند تفاوت داشته باشد و در واقع منبع دریافت این کاری‌ها بسیار مهم می‌تواند باشند.

۱ – فروکتوز و گلوکز

گلوکز و فروکتوز دو قند اصلی و ساده در رژیم غذایی ما هستند. هر گرم فروکتوز در مقابل هر گرم گلوکز؛ هر دوی آن‌ها مقدار یکسانی کالری فراهم می‌کنند؛ اما آیا حقیقت به همین سادگی است؟ در پاسخ باید گفت: رازی که باعث تفاوت این دو منبع کالری می‌شود، راهی است که گلوکز و فروکتوز در بدن متابولیزه می‌شوند. به بیان بهتر روش متابولیزه شدن فروکتوز و گلوکز در بدن کاملاً متفاوت است. در واقع گلوکز می‌تواند توسط تمام ارگان‌ها و بافت‌های بدن متابولیزه شود اما فروکتوز فقط در کبد می‌تواند متابولیزه شود. حال به چند نمونه در پاسخ به چرایی تفاوت کاری گلوکز و کاری فروکتوز توجه کنید:

– گرلین هورمون گرسنگی است. این هورمون

سلامت

▪ پنجشنبه ۱۵ آذر ۱۳۹۷ ۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۰ Dec 6۰ 2018 سال بیست و چهارم شماره ۶۵۰۷

توصیه‌ی روانشناسان برای کاهش وزن بهتر



یک هیپوتراپیست حرفه‌ای اجازه می‌دهد ذهنتان نسبت به ایده‌های جدیدی که برای شما و عمق وجودتان مناسب است باز شود. هیپوتراپی بسیار آرامش‌بخش است.

می‌توانید در خانه، خودتان یک هیپوتراپی سبک انجام دهید؛ چشم‌ها را ببندید، نفس‌های عمیق بکشید و تصور کنید دوست دارید روزتان چگونه پیش برود. مثلا تصور کنید یک روز سخت و پراسترس کاری را تمام کرده‌اید و حالا بعد از یک پیاده‌روی، احساس خیلی بهتری دارید، به خانه برمی‌گردید و یک دوش آب گرم می‌گیرید و …

۴. هدف‌تان را اصلاح کنید

برای بیشتر افراد، خودِ کاهش وزن، هدف

است که در بلندمدت نمی‌تواند کمکی بکند، زیرا به محض اینکه به وزن ایده آل برسند، انگیزه را از دست می‌دهند. سعی کنید تمرکزتان را از عددی که ترازو نشان می‌دهد بردارید و روی جنبه‌های سلامتی و احساسی که دارید متمرکز شوید.

۵. هیجانی نخورید

بخشی از هوشمندانه غذا خوردن این است که تمام دلایل غذا خوردنتان را بدانید؛ آیا غذایی را می‌خورید به این دلیل که استرس دارید؟ آیا علت غذا خوردنتان این است که به احساس بهتری می‌رسید؟ خیلی وقت‌ها ممکن است اصلا گرسنه نباشید و اشتهای غیرواقعی‌تان، دلیل پنهان دیگری داشته باشد.

۴– شاخص سیری

غذاهای مختلف آثار متفاوتی بر روی احساس سیر بودن افراد دارند. این به این معنی است که برخی از غذاها به افراد بیشتر حس سیری و پُری می‌دهند. همچنین در برخی از غذاها برخورد کردن راحت‌تر است. برای مثال ممکن است راحت باشد که به‌اندازه ۵۰۰ کالری بستنی بخوریم، اما شاید به این راحتی‌ها نتوانیم ۵۰۰ کالری تخم‌مرغ یا کلم بروکلی بخوریم. این مثالی کلیدی و واضح برای این پرسش است که چطور غذایی که انتخاب می‌کنیم می‌تواند تأثیری بزرگ در میزان کاری‌ای‌که در نهایت مصرف می‌کنیم داشته باشد. البته عوامل زیادی در تعیین میزان سیری برای غذاهای مختلف وجود دارد، که با میزانی به نام شاخص سیری مشخص می‌شوند.

شاخص سیری یک میزان برای اندازه‌گیری توانایی غذاها در کاهش گرسنگی، افزایش حس سیری و کاهش دریافت کالری در ساعات پیش رو است.

بنابراین اگر غذاهایی بخوریم که شاخص سیری پایینی دارند، دیرتر احساس سیری خواهیم کرد و درنتیجه کالری بیشتری دریافت خواهیم کرد، همچنین اگر غذاهای با شاخص سیری بالا انتخاب کنیم، غذای کمتری خواهیم خورد و می‌توانیم وزن خود را کاهش دهیم.

نمونه‌هایی از غذاهایی که شاخص سیری بالایی دارند عبارت‌اند از، سیب‌زمینی آب پز، گوشت گاو، تخم‌مرغ و میوه‌ها. همچنین از غذاهایی مثل دونات و کیک‌ها می‌توان به‌عنوان غذاهای با شاخص سیری پایینی نام برد.

خلاصه:

غذاهای مختلف آثار مختلفی بر روی سیری و میزان کالری مصرف‌شده در وعده‌های بعدی و ساعات پیش روی افراد دارد. میزانی که برای تعیین این مقادیر به کار می‌رود را شاخص سیری می‌نامند.

۵– رژیم غذایی کم کربوهیدرات منجر به محدودسازی کالری می‌شود

بعد از مورد مقایسه قرار دادن بیش از ۲۰ رژیم غذایی کنترل‌شده کم کربوهیدرات و کم‌چربی، نتایج حاکی از این بود که رژیم غذایی کم کربوهیدرات منجر به کاهش وزن ۲ الی ۳ برابر بیشتر نسبت به رژیم غذایی کم‌چربی شده بود. یکی از اصلی‌ترین دلایل برای این اتفاق این است که رژیم کم کربوهیدرات به کاهش اشتها شدید منجر می‌شود. درنتیجه افراد بدون هیچ‌گونه تلاش خاصی به خوردن کالری کمتر ترغیب می‌شوند.

البته گفتنی است حتی زمانی که مصرف کالری بین گروه‌های مورد مطالعه یکسان بود نیز، گروه‌های کم کربوهیدرات معمولاً کاهش وزن بیشتری را داشتند. بزرگ‌ترین دلیل برای این اتفاق شاید این باشد که رژیم کم کربوهیدرات به از دست دادن آب قابل توجهی از بدن منجر می‌شود.

به‌علاوه، در رژیم کم کربوهیدرات تمایل بیشتری به پروتئین وجود دارد نسبت به رژیم کم‌چربی، و همان‌طور که می‌دانیم پروتئین انرژی بیشتری برای متابولیزه شدن مصرف می‌کند و بدن انرژی بیشتری را هزینه تبدیل پروتئین به گلوکز می‌کند.

خلاصه:

رژیم کم کربوهیدرات همواره می‌تواند به کاهش وزن بیشتر در مقایسه با رژیم کم‌چربی منجر شود، حتی زمانی که کالری‌های دریافتی در هر دو رژیم کاملاً یکسان باشند.