

سر دردهای شدید بدون علت، نتیجه خروپف‌های شبانه

مطالعات جدید نشان داده است که اگر فرد درادما احساس خستگی کند و دچار سردردهای شدید بدون دلیل مشخص باشد و فشار خون بالایی داشته باشد، نشانه خروپف‌های شبانه فرد می‌باشد. خروپف همچنین می‌تواند نشانه‌ی مشکلات سلامتی جدی مانند(OSA) یا همان آپنه انسدادی خواب باشد.

تحقیقات نشان داده است بیش از ۱۸ میلیون آمریکایی خروپف می‌کنند که این به بیماری آپنه انسدادی خواب مربوط می‌شود، علاوه بر آن کسانی که از (OSA) رنج می‌برند مکررا نفس کشیدن آنها در طول شب متوقف می‌شود و علت آن انسداد نسبی راه هوایی آنهاست.

این تحقیقات نشان داده است که انسداد نسبی راه هوایی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد با کمبود اکسیژن روبه رو شده و باعث بسته شدن مسیر گلو، فک و ماهیچه زبان می‌شود و این بیماری به رفلاکس اسیدی معده، کاهش حافظه، افسردگی، سکنه قلبی و سکنه مغزی مربوط می‌شود. درمان آپنه انسدادی خواب و تشخیص آن بسیار گران است و درمان آن تحت پوشش بیمه نیز قرار نمی‌گیرد.

تحقیقات اخیر نشان داده است استفاده از زیر چانه بند (ویولون) در هنگام خواب می‌تواند راه درمانی موثری باشد زیرا این روش می‌تواند باعث جلوگیری از انسداد مسیر هوایی باشد.

تغذات را از خود دور کنید

مهدی آزما، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی گفت: وقتی پشت میز می‌نشینیم، تمایل ما به خوردن مواد غذایی و تغذات بیشتر می‌شود و از اینکه مصرف بی‌رویه و زیاد این مواد برای بدن از جمله استخوان‌ها مضر است، غافل هستیم.

وی با اشاره به لزوم همراه داشتن غذاهای سالم و پرهیز از مصرف غذاهای بدون ارزش غذایی، تأکید کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهند افرادی که تغذات و مواد خوراکی را در کنار خود نگهداری می‌کنند، بیشتر از دیگران اقدام به مصرف این مواد کرده و در نتیجه بیشتر در معرض مشکلات استخوانی و حتی عضلانی و مفصلی هستند. آزما ادامه داد: بهتر است تغذات و مواد خوراکی را در یک قفسه یا میز دور از دسترس قرار دهیم تا اینکه کمتر از آنها استفاده کنیم. وی گفت: در مقابل لازم است آب در دسترس باشد و حداقل هر دو ساعت یکبار، یک لیوان آب مصرف شود. آزما افزود: علاوه بر موارد فوق برای پیشگیری از عارضه‌های ارتوپدی و سلامت بهتر استخوان‌ها، مفاصل و عضلات بدن، باید از مصرف زیاد وعده ناهار پرهیز کرد و آن را به دو قسمت تقسیم کرده به طوری که یکی را حدود ساعت ۱۲ و یکی را حدود ساعت ۳ یا ۴ خورد.

نوزاد نارس، نتیجه شنیدن صدای زنگ تلفن همراه

کارشناسان هشدار می‌دهند استفاده از تلفن همراه و صدای زنگ بلند آن می‌تواند سبب وحشت کردن جنین و اختلال در خواب جنین شود.

گفتنی است، صدای زنگ تلفن همراه، انواع صداهای اختزاری، هشدار دهنده و حتی اعلان دریافت پیام کوتاه می‌تواند باعث استرس جنین شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، کارشناسان مرکز پزشکی wyckoff در نیویورک ایالات متحده، این نتایج را با انجام اسکن از جنین در حالی که صدای زنگ تلفن همراه شنیده می‌شود بدست آورده‌اند. کارشناسان مواردی مانند گرفتن سر، دهان باز، تکان خوردن ناگهانی و باز شدن چشم‌ها را در جنین‌ها هنگام شنیدن صدای زنگ تلفن همراه شناسایی کرده‌اند.

پزشکان توصیه می‌کنند مادران تلفن همراه را از نوزادان دور نگه دارند و یا آن را کاملا بی‌صدا کرده و سعی کنند با تنظیم دقیق زمان خواب، از بیدار شدن توسط زنگ ساعت خودداری کنند. پزشکان این نتایج را با تحقیق بر روی ۲۸ زن که در ۳ ماهه سوم بارداری خود (حدود ۷ الی ۹ ماه) بوده اند بررسی کردند. کارشناسان اعتقاد دارند بی‌خوابی و ترس نوزادان سبب تولد نوزاد نارس، فشار خون بالا و وزن کم‌هنگام تولد نوزاد می‌شود.

فست‌فودها؛ عاملی موثر در ایجاد اختلالات هورمونی

نسیم سنجری، رئیس انجمن متخصصین زنان و مامایی درخصوص شایع‌ترین بیماری در بین خانم‌ها اظهار کرد: بیماری «پی‌سی‌یو» از بیماری‌های شایع در بین خانم‌ها محسوب می‌شود. وی افزود: بیماری پی‌سی‌یو در خانم‌ها بر اثر اختلالات هورمونی ایجاد می‌شود و این مسئله نیز به دلیل استرس در بین خانم‌ها به وجود می‌آید البته بروز اختلالات هورمونی بیشتر به نوع تغذیه فرد بستگی دارد.

رئیس انجمن متخصصین زنان و مامایی با اشاره به مسائل تغذیه‌ای موثر در ایجاد اختلالات هورمونی بیان کرد: مصرف فست‌فود، میوه‌ها و مرغ‌های هورمونی می‌تواند در بروز اختلالات هورمونی بین خانم‌ها موثر واقع شود.

روش‌های نگهداری مواد غذایی

پژوهشگران علاوه بر خوردن مواد غذایی سالم توصیه اکید می‌کنند افراد مواد غذایی را در شرایط خاص برای حفظ سلامت، بهبود کیفیت و حتی طعم بهتر قرار دهند. گفتنی است، بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها میوه آووکادو باید در یخچال تا قبل از مصرف نگهداری شود، سبب زمینی شیرین و سیب در یک اتاق تاریک و خنک نگهداری شوند و نیز سبزی برای حفظ رطوبت و تازگی در آب نگهداری شود. بررسی‌ها نشان می‌دهند، ذخیره سازی درست مواد غذایی مانع از فاسد شدن آنها و نیز صرفه جویی در هزینه‌ها می‌شود.

پژوهشگران بر همین اساس توصیه می‌کنند سبب داخل پوشش یا کیسه در یخچال اما انواع مرکبات مانند پرتقال، لیمو و یا لیمو ترش بدون پوشش یا کیسه در قفسه‌های یابینی یخچال نگهداری شود. برای حفظ تازگی و سلامت موز نیز پزشکان توصیه می‌کنند بدون خارج کردن از غلاف و در یک فویل آلومینیومی این میوه نگهداری شود. میوه انگور نیز باید در یخچال در یک کیسه پلاستیکی دارای منافذ بزرگ ذخیره شود. پنیِر تازه باید در آب نمک در یخچال نگهداری شود و هر چند روز یکبار آب نمک آن عوض شود. برخی از سبزیجات مانند کرفس نیز باید به جای قرار گرفتن در کیسه پلاستیکی در فویل آلومینیومی در یخچال قرار بگیرند.

شیوه‌ای ابتکاری برای ساکت کردن هذیان‌های ذهنی

برخی اوقات یک ریتم موسیقی، یک ملودی یا یک نغمه در ذهن فرد به طور مرتب تکرار می‌شود و در این مواقع فرد دچار نوعی آشفتهی روحی، عدم تمرکز و کاهش حضور ذهن می‌شود. پژوهشگران به افرادی که در چنین حالتی قرار دارند توصیه می‌کنند آدامس بجوند. براساس تحقیقات محققان دانشگاه «پدینگ» بر روی ۹۸ فرد داوطلب، جویدن آدامس به بهترین نحو سبب برطرف کردن افکار مزاحم در آنها شده است. براساس این تحقیق، جویدن آدامس بهتر از هر کار دیگر و یا خوردن هر نوع ماده غذایی دیگر می‌تواند ذهن را در چنین مواقعی آرام کند.

موثرترین راهکار درمان بی‌خوابی

علی فرهودیان، متخصص روانپزشکی گفت: نگاه مختصر به داروهایی که عموما برای بی‌خوابی تجویز می‌شود نشان می‌دهد شیوع اختلالات خواب در متداندن بیش از سایرین است. وی گفت: عوامل متعددی نظیر اختلالات روانپزشکی همراه (افسردگی، اضطراب و…) مشکلات طبی (دیابت، بیماری انسداد ریوی، فشار خون)، شکل سبک زندگی (نبود فعالیت‌های بدنی، نبود ساعت خواب منظم) و… منجر به اختلالات خواب می‌شود.

فرهودیان با اشاره به موارد بالا افزود: تمام افراد درمانگر بویژه درمانگران حوزه اعتیاد که در بهبود اختلال خواب نقش آفرینی می‌کنند باید با شناسایی عوامل اختلال خواب، شناسایی داروهای مصرفی بیماران، بیماری زمینه‌ای افراد و… نسبت به تجویز دارو مبادرت ورزند تا شاهد آسیب‌های ناشی از تجویز بی‌خوابی در افراد نباشیم.

زانو درد در هر موقعیتی احتمال دارد سراغ تان بیاید. وقتی در حال بالا رفتن یا پایین آمدن از پله هستید، وقتی رانندگی می‌کنید و مدت هاست که پشت فرمان اتومبیل تان نشسته و زانو های تان را حرکت نداده اید، زمانی که دویده اید و پس از چند ساعت درد زانو، امان تان را می برد… در این میان بعضی دردهای زانو را باید جدی گرفت و برای درمانشان حتما به پزشک مراجعه کرد. اما بعضی درد ها هم بد قلق نیستند و تنها با استراحت و انجام چند کار ساده برطرف می شوند.

دکتر رضا امید ظهور و دکتر عباس دقاقی زاده، متخصصان ارتوپد، مفاصل، طب فیزیکی و توانبخشی درباره هفت نشانه‌ ای که می گویند زانوی شما بیماری است، توضیح می دهند.
۱ – واقعا زانویتان درد می‌کند؟
زانو از اجزای مختلفی تشکیل شده و بر خلاف تصور عموم که فکر می‌کنند این عضو فقط همان چیزی است که می‌شناسند، نیست و شامل مجموعه عضلات اطراف ران، ساق پا و خود زانو‌ست. زمانی که بحث درد زانو مطرح می‌شود، باید نگاه کلی تری به موضوع داشته باشیم تا بدانیم مشکل اصلی چیست.

۲ – صدا می‌دهد؟

صدا دادن زانو به تنهایی مشکل زا نیست و علت خاصی هم ندارد. گاهی اوقات ممکن است هوا در ناحیه زانو گیر کند و یا آزاد شدن هوا، صدایی از آنجا شنیده شود.
بعضی وقت ها هم این صدا می‌تواند نشانه ساییده شدن دو استخوان به یکدیگر باشد، بنابراین نگران‌کننده نیست و با مصرف داروی مسکن و استراحت برطرف می‌شود. اما این صدا زمانی شکل جدی تری به خود می‌گیرد که همراه با درد باشد. اگر فردی احساس کرد صدای زانویتش همراه با درد است، بحث بیماری زانو مطرح می‌شود.

در کنار این مسئله درد های ارتجاعی از ناحیه ران، کمر یا مچ پا نیز مطرح هستند.
موقع صدا دادن زانو این‌ا امکان وجود دارد که مهره های سوم و چهارم کمر دچار مشکل شده باشند که در این صورت فرد حتما باید به پزشک مراجعه کند تا مشخص شود کدام ناحیه مشکل دارد و درمان مناسب تجویز می‌کنند.

۳ – وقتی می‌نشینید، درد می‌گیرد؟

زیر استخوان کشکک زانو، غضروفی وجود دارد که با زانو مفصل می‌شود. در حالت طبیعی، این غضروف شکل صاف و مسطحی دارد، اما بر اثر وجود عواملی ممکن است دچار ساییدگی شود. پیدایش این ساییدگی دو علت دارد: علت اول مربوط به افزایش سنن است که وقتی بالا می‌رود، این غضروف دچار ساییدگی می‌شود.
نوع دوم ساییدگی در دخترانی که در سن رشد قرار دارند، دیده می‌شود، چون رشد سریعی در سطح جوانی وجود دارد، اختلاف قدرت عضلات یک طرف کشکک، باعث کشیده شدن کشکک به یک سمت می‌شود و با این کشیدگی، کشکک در مسیر طبیعی خود حرکت نکرده و فرد احساس درد در جلوی زانویتش می‌کند و این درد با چمباتمه زدن یا نشستن بی حرکت، تشدید می‌شود. گاهی اوقات

جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات بهتر است موارد زیر رعایت شوند:
۱ – مصرف سبزیجات از خانواده کلم مثل بروکلی، کلم و گل کلم چون حاوی آنتی آکسیدان و ایزوتیوسیانات ها هستند.
۲ – مصرف ماهی و روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می‌آورند.
۳ – مصرف موادغذایی حاوی ویتامین E سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از غد در برابر سرطان محافظت می‌کنند. روغن های گیاهی، گرو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی ویتامین E هستند.

۴ – مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E و همچنین ترکیبات فیتوشیمییک در بدن شده که در پیشگیری از سرطان مفید است.
۵ – تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده است مصرف گوجه و سبزیجات آن چون حاوی لیکوپن است می‌تواند شدت ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. گوجه به ویژه وقتی می‌پزد لیکوپن بیشتری آزاد می‌کند. به همین دلیل امت گوجه و سوپ آن

۶ – مصرف سبزیجات از خانواده کلم مثل بروکلی، کلم و گل کلم چون حاوی آنتی آکسیدان و ایزوتیوسیانات ها هستند.

۲ – مصرف ماهی و روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می‌آورند.
۳ – مصرف موادغذایی حاوی ویتامین E سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از غد در برابر سرطان محافظت می‌کنند. روغن های گیاهی، گرو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی ویتامین E هستند.

۴ – مصرف ماهی و روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می‌آورند.
۳ – مصرف موادغذایی حاوی ویتامین E سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از غد در برابر سرطان محافظت می‌کنند. روغن های گیاهی، گرو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی ویتامین E هستند.

بدن هر یک از ما بوی خاصی دارد که ناشی از عوامل مربوط به سلامتی، ژنتیکی و بهداشت فردی است، اما بویی که از زیر بغل‌ها ساطع می‌شود به میزان زیادی به مواد غذایی مصرف شده بستگی دارد. به این معنی که مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند بسوی بد را از بین ببرد و دیگر نیازی به استفاده‌ی زیاد از دئودورانت های حاوی آلومینیوم و اسپری‌هایی که ترکیبات شیمیایی هستند نیست.

یکی از بهترین و موثرترین روش‌های مقابله با بوی بد بدن شستشوی بدن با آب تمیز است. متخصصان حوزه‌ی سلامتی بر این عقیده هستند که نوشیدن آب کافی و تأمین آب بدن نیز برای خلاص کردن بئد، کولون و کلیه‌ها از شر توکسین‌ها و سموم و بهبود گوارش و دفع مدفوع موثر است. افزودن اندکی آب لیموترش‌ر در یک لیوان آب و نوشیدن آن بعد از بیدار شدن به تمیزی و پاک‌سازی دستگاه گوارش کمک زیادی می‌کند. عدم نوشیدن آب کافی باعث می‌شود که مواد غذایی هضم نشده و سموم در بدن باقی‌مانند و در مجاری دستگاه گوارش، فاسد و باعث ایجاد بوی بد بدن شود.

پروبیوتیک‌ ها
ماست و کفیر منبع فوق‌العاده‌ی پروبیوتیک‌ ها هستند. علاوه بر این مواد غذایی تخمیر شده مانند کیمچی (خوراکی تخمیر شده‌ی سنتی کره‌ای) و سسکه سبب نیز باعث دفع باکتری‌های گوارشی می‌شوند. پروبیوتیک‌ های موجود در مواد غذایی

سلامت

• دوشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۳۹۴ ۲۹ رجب ۱۴۲۶ May 18• 2015 سال بیستم شماره ۵۴۷۳ •

نشانه‌هایی که می‌گویند زانویتان بیمار است



باید گفت که بسیاری از یافته های تحقیقاتی بیانگر این نکته هستند که عواملی مثل کاهش فشار هوا و افزایش رطوبت، علانم آرتروز را بدتر می کنند.
نظریه دیگری هم می‌گوید که کاهش فشار با رطوبت رابطه مستقیمی دارد و باعث ورم مفاصل شده و در نهایت سبب بروز درد در بیماران می‌شود.
رطوبت نیز همین تأثیر را روی فرد آرتروزی دارد. نشانه های آرتروز زمانی بدتر می‌شوند که ماهیچه‌ه هایی که دور مفاصل قرار دارند، به راحتی منقبض شوند. هوای سرد هم دقیقا همین کار را می‌کند و باعث سفت شدن ماهیچه ها شده و آرتروز را دردناک تر می‌کند.

البته به این نکته نیز باید اشاره کنیم که تأثیر هوای سرد روی مفصل‌ها در همه افراد یکسان نیست و برخی افراد مبتلا به آرتروز، از بدتر شدن علانم در هوای بارانی یا بادی گله می‌کنند. این افراد با رعایت دو نکته می‌توانند از درد ناشی از سرما در امان باشند: اول اینکه مفاصل خود را گرم نگه دارند و در هوای سرد، لباس های گرم بپوشند. دوم اینکه اگر بیماران حس می‌کنند علانم بیماری در آب و هوای خاصی بدتر می‌شود، فعالیت سنگین و طولانی مدت انجام ندهند.

۵ – قفل می‌کند؟

قفل کردن زانو یعنی اینکه روی زمین چهارزانو نشست‌ اید و یکدفعه می‌ بینید نمی‌توانید از جایان بلند شوید. این حالت بیشتر وقت‌ها در زمان نشستن روی زمین یا هنگام بالا رفتن از پله‌ها و… رخ می‌دهد و سبب ترس و وحشت فرد می‌شود و همراه با درد نیز هست.
در حالت عادی، زانو مثل لولای در عمل می‌کند. اگر چیزی بین لولای در قرار دهید، طبیعتا دیگر کار نمی‌کند. در مورد زانو نیز همین‌طور است و وقتی چیزی جلوی حرکت عادی زانو را بگیرد، اصطلاحا می‌گویند که زانو قفل کرده است.
قفل شدن زانو معمولا بر اثر شکستن تکه ای غضروف یا احتمالا قطعه ای استخوان جدا شده در

۴ – مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E و همچنین ترکیبات فیتوشیمییک در بدن شده که در پیشگیری از سرطان مفید است.

۵ – تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده است مصرف گوجه و سبزیجات آن چون حاوی لیکوپن است می‌تواند شدت ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. گوجه به ویژه وقتی می‌پزد لیکوپن بیشتری آزاد می‌کند. به همین دلیل امت گوجه و سوپ آن

۶ – مصرف سبزیجات از خانواده کلم مثل بروکلی، کلم و گل کلم چون حاوی آنتی آکسیدان و ایزوتیوسیانات ها هستند.

۲ – مصرف ماهی و روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می‌آورند.
۳ – مصرف موادغذایی حاوی ویتامین E سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از غد در برابر سرطان محافظت می‌کنند. روغن های گیاهی، گرو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی ویتامین E هستند.

۴ – مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E و همچنین ترکیبات فیتوشیمییک در بدن شده که در پیشگیری از سرطان مفید است.

مواد غذایی برای اینکه بدنتان بدبو نباشد

۴ – مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E و همچنین ترکیبات فیتوشیمییک در بدن شده که در پیشگیری از سرطان مفید است.

۵ – تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده است مصرف گوجه و سبزیجات آن چون حاوی لیکوپن است می‌تواند شدت ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهد. گوجه به ویژه وقتی می‌پزد لیکوپن بیشتری آزاد می‌کند. به همین دلیل امت گوجه و سوپ آن

۴ – مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E و همچنین ترکیبات فیتوشیمییک در بدن شده که در پیشگیری از سرطان مفید است.

۲ – مصرف ماهی و روغن های گیاهی به دلیل آنکه غنی از امگا۳ هستند احتمال ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان پروستات را پایین می‌آورند.
۳ – مصرف موادغذایی حاوی ویتامین E سبب کاهش هیپرتروفی پروستاتیک شده و از غد در برابر سرطان محافظت می‌کنند. روغن های گیاهی، گرو، گندم و غلات کامل از جمله منابع غنی ویتامین E هستند.

۴ – مصرف غلات سبب افزایش میزان فیبر، سلنیوم و ویتامین E و همچنین ترکیبات فیتوشیمییک در بدن شده که در پیشگیری از سرطان مفید است.

۱۱ - وقت رانندگی درد می‌گیرد؟

نوعی التهاب استخوانی غضروفی بروز می‌کند. این قطعه استخوان یا غضروف در حفره زانو معلق است تا وقتی که بین دو سطح مفصلی گیر بیفتد و پس از آن است که توانایی حرکت را از زانو می‌گیرد.

با اینکه قفل شدگی زانو ممکن است با کمی استراحت کردن برطرف شود، اما فکر نکنید به طور کامل درمان شده، چراکه اگر قطعه ای استخوان یا غضروف سبب قفل شدن زانو شده باشد، آسیب جدی به دنبال خواهد داشت.

به همین علت اگر در حرکت زانوی تان با مشکلی مواجه شدید، بهتر است پزشک آن را بررسی کند. گاهی اوقات آسیب دیدگی بر اثر قفل شدگی زانو به حدی است که ممکن است به عمل جراحی نیاز داشته باشید، بنابراین اگر دیدید زانوی تان در حالت خمیده یا کشیده دچار قفل شدگی شده یا زانو کشیده یا خم نمی‌شود، بهتر است به پزشک متخصص مراجعه کنید.

۶ – وقت رانندگی درد می‌گیرد؟

چون در مسافرت‌ها فرد روی صندلی می‌نشیند و گاهی تا ساعات‌های متمادی، تغییر وضعیتی در او مشاهده نمی‌شود، بی‌حرکتی مفاصل روی تاندون‌ها، سبب بروز خستگی شده و ایجاد درد می‌کند؛ یعنی چون فرد در طول رانندگی حرکتی ندارد و تغذیه سلول‌ی به خوبی انجام نمی‌شود، بی‌حرکتی طولانی مدت، غضروف مفاصل را دچار مشکل می‌کند.

اما با انجام چند حرکت بدنی ساده می‌توان از بروز این درد در طول مسافرت جلوگیری کرد. در مسافرت‌های طولانی هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت یک بار، از ماشین پیاده شوید و چند قدم راه بروید. اگر راننده نیستید و ناچارید زمان زیادی را در ماشین بمانید، بهتر است هر چند دقیقه یک بار حالتی که نشست‌اید را تغییر دهید.

در طول رانندگی هم بهتر است تا جایی که امکان دارد صندلی راننده به فرمان نزدیک باشد، به شکلی که وقتی پا را روی ترمز یا کلاچ می‌گذارید، زانو هم صلح مفصل لگن یا کمی بالاتر از آن قرار بگیرد.

۷ – از پله بالا رفتن دردآور است؟

دردی که در این حالات احساس می‌شود، به سندرم پاتلوفمورال معروف است (پاتلوفمورال ساختاری است که شامل دو استخوان یعنی کشکک و استخوان ران می‌شود).

علت احساس درد در چنین مواقعی را باید در قرارگرفتن اشتباه استخوان کشکک به لحاظ آناتومیکی روی استخوان ران، ضعف عضلات چهار سر پا یا سفتی زیاد در قسمت بیرونی زانو جست‌وجو کرد. هر چند بیشتر اوقات، استفاده از درمان های نگهدارنده ضددرد، انجام تمرینات قدرتی و حرکات کششی در بهتر شدن وضعیت این سندرم موثر است.

در حالت دیگر، اگر مشکل فرد حصاد بود و در زمان کوتاهی درگیر این درد شد که تا به حال سابقه نداشته، بهتر است از کیسه یخ استفاده کند و اگر درد خیلی شدید و حاد نیست، می‌تواند با گرم کردن محل درد با استفاده از وسایلی مثل حوله گرم، درد را از بین ببرد.

این امر ایزوفلان های موجود در سویا است که سبب کاهش میزان دی‌هیدروتستوسترون یا هورمون مردانه و رشد غیرعادی بافت پروستات می‌شود.
۸ – گوشت های قرمز چون حاوی چربی حیوانی هستند می‌توانند احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهند.

۹ – مصرف زیاد آب و مایعات غیرالکلی چون سبب شستشوی کلیه و متانه می‌شود برای مبتلایان به هیپرتروفی پروستات مفید است. برعکس آن مصرف قهوه به این افراد توصیه نمی‌شود.

۱۰ – مصرف الکل، مایعات دارای کافئین و ترکیباتی که مجاری ادرار را ملتهب می‌کنند برای مبتلایان به هیپرتروفی پروستات مضر است.

۱۱ –

متأسفانه کمبود آن رایج شده است. این ماده‌ی مغذی نقش موثری در عملکردهای متعدد بدن مانند رفع بوی بد بدن دارد. منیزیم در سبزیجات برگ سبز تیره، ماهی، لوبیاه‌ها، آووکادو، موز، دانه‌ها و مغزها، غلات و شکلات سیاه به‌وفور وجود دارد. در سال ۱۹۲۸، یک محقق فرانسوی به این نتیجه رسید افرادی که از بوی بد بدن (تعریق زیاد و نفس بد بو) رنج می‌برند با مصرف مکمل منیزیم بهبود می‌یابند. به نظر این محقق، منیزیم یک دئودورانت طبیعی است که مانع از تعریق بد بو شده و فلور روده را افزایش و بوی بد مدفوع و گاز را کاهش می‌دهد.
از مصرف قندهای تصفیه‌شده بپرهیزید
محققان دانشگاه تگزاس معتقدند بوی بد مزمن (هالیئوز) با همان بوی بد دهان و تعریق زیاد) برخی از بیماران با کمبود باکتری‌های مفید در بدنشان در ارتباط است. در طول بررسی‌ها که چند سال به طول انجامید مشخص شد بیمارانی که قندهای تصفیه‌شده‌ی زیادی مصرف کرده و غالبا تحت درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها بوده‌اند بیشتر از بوی بد بدن پزشک، مکمل زینک مصرف‌کنید تا ذخیره‌ی این عنصر مغذی در بدنتان افزایش پیدا کند. علاوه بر این می‌توانید با مصرف مواد غذایی سرشار از زینک مانند مغزها، تخمه‌ی آفتابگردان و غذاهای دریایی زینک بدنتان را بالا برده و با بوی بد بدن مقابله کنید.
منیزیم
منیزیم یک ماده‌ی معدنی ضروری است که