

توصیه‌های ساده و کم‌خرج برای سلامت جسم و روان

ایسنا: متخصصان، بهبود سلامت جسم و روان را با رعایت فاکتورهای مختلفی مرتبط می‌دانند که انجام حرکات یوگا، کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی و همچنین رفع استرس از آن جمله است. در برخی از مواقع افراد با مراجعه به متخصصان به دنبال یک راهکار ساده با این فرض که فرد از سلامت کامل برخوردار است و سیگار هم نمی‌کشد، رعایت این

راهکارها توصیه می‌شود:

تمرکز روی ذهن

تنها توجه کردن به سلامت جسم کار آسانی است. هرچند، متخصصان همچنین بر ضرورت توجه به بهبود سلامت ذهن از طریق خودآگاهی تأکید دارند. خودآگاهی، توانایی فرد در درک و شناخت احوالات و احساسات است و با گذشت زمان می‌تواند نقش مهمی در بهبود سلامت روان و جسم داشته باشد. به گفته متخصصان با شناخت هر چه بهتر احساسات، انگیزه‌ها و رفتارها می‌توانیم با آگاهی بیشتر انتخاب‌های مطلوب‌تری داشته باشیم.

مصرف خوراکی‌های گیاهی متنوع در هفته

بیشتر ما توصیه کارشناسان به مصرف روزانه پنج سهم میوه و سبزی را شنیده‌ایم. هرچند، متخصصان تأکید دارند نه تنها باید مقدار میوه و سبزی مصرفی مورد توجه قرار گیرد بلکه تنوع آن‌ها نیز اهمیت دارد. به گفته کارشناسان مصرف حداقل ۳۰ خوراکی گیاهی متنوع در هفته ضروری است چرا که مصرف خوراکی‌های گیاهی متنوع نقش کلیدی در سلامت روده دارد. همچنین مشکلاتی چون آلرژی‌ها، چاقی، بیماری التهابی روده، پارکینسون و حتی افسردگی با باکتری‌های روده مرتبط هستند.

بیشتر لبخند بزنید

فهرستی از کارها و توصیه‌هایی وجود دارند که با انجام آن‌ها می‌توان زندگی شادتری داشت. همچنین در صورتی که از زندگی خود لذت نمی‌برید لازم نیست به دنبال تغییرات سخت یا چالشی باشید. به گفته کارشناسان افراد باید به دنبال تغییری در زندگی خود باشند که در اغلب مواقع آنان را شاد سازد. همچنین آنچه را که باعث ناراحتی‌تان می‌شود را شناسایی کرده و به دنبال راهکاری برای رفع آن باشید.

خواب کافی

هفت تا ۹ ساعت خواب در شبانه‌روز به تمامی بزرگسالان که از سلامت کامل برخوردارند توصیه می‌شود. خوابیدن برای مدت زمان کمتر می‌تواند عملکرد شناختی از جمله قدرت تصمیم‌گیری را تحت تأثیر قرار دهد. توصیه‌های متعددی برای برخورداری از خواب کافی وجود دارد که خودداری از مصرف خوراکی‌های حاوی کافئین پیش از زمان خواب یکی از آن‌هاست.

ارتباط کمبود پروتئین حیوانی و بروز ناراحتی روانی در جوانان

مهر: به گفته محققان، کمبود پروتئین های ضروری نظیر گوشت می تواند افراد بزرگسال جوان را در معرض ریسک ناراحتی روانی قرار دهد.

مطالعه محققان دانشگاه بینگهامتون آمریکا نشان می‌دهد افراد جوانی که کمتر از سه وعده در هفته گوشت می‌خورند و کمتر ورزش می‌کنند در معرض ریسک بالای ناراحتی روانی قرار دارند.

با این حال، سلامت روان افراد بزرگسال بالغ (بالا ۳۰ سال) به مراتب نسبت به مصرف منظم قهوه و کربوهیدرات‌ها حساس تر است.

محققان دریافته‌اند خلق و خو در افراد بزرگسال جوان (۱۸ تا ۲۹ سال) به غذا (گوشت) بستگی دارد که امکان دسترسی پیش‌نیازهای انتقال دهنده های عصبی را در مغز افزایش می‌دهد. «لینا بگداچه»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «به نظر می‌رسد خلق و خوی

افراد بزرگسال جوان به شدت به تشکیل مواد شیمیایی مغز حساس است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «مصرف منظم گوشت منجر به تشکیل دو ماده شیمیایی مغز (سروتونین و دوپامین) شده که برای بهبود اخلاقیات مهم هستند. ورزش منظم هم منجر به تشکیل این دو ماده و سایر انتقال دهنده های عصبی می‌شود.»

به گفته وی، «افراد جوانی که کمتر از سه وعده در هفته گوشت (قرمز یا سفید) مصرف می‌کنند و کمتر از سه بار در هفته ورزش می‌کنند دچار ناراحتی های روانی چشمگیری هستند.»

اما در افراد بزرگسال بالغ، خلق و خو عمدتاً وابسته به مواد خوراکی ای است که موجب افزایش دسترسی به آنتی‌اکسیدان‌ها (میوه) و ترک غذاهایی که به نادرستی موجب فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک می‌شود (قهوه، شاخس گلوزکر بالا و صبحانه نخوردن)، است.

به گفته بگداچه، «با افزایش سن، تشکیل رادیکال‌های آزاد در بدن افزایش می‌یابد، از این رو نیاز ما به آنتی‌اکسیدان‌ها افزایش می‌یابد. رادیکال‌های آزاد موجب اختلال در عملکرد مغز

شده و در نتیجه ریسک ناراحتی روانی افزایش می‌یابد.»

وی در ادامه تأکید می‌کند: «با افزایش سن توانایی ما در تنظیم و کنترل استرس هم کاهش می‌یابد، از این رو اگر مواد خوراکی فعال‌کننده واکنش استرس (نظیر قهوه و کربوهیدرات بیش از اندازه) مصرف کنیم، احتمالاً ناراحتی روانی بیشتری را تجربه خواهیم کرد.»

توصیه‌هایی برای حفظ سلامت در دوران بارداری

مهر: اگر باردار هستید حتما از اهمیت رژیم غذایی سالم و مصرف ویتامین کافی، اسید فولیک و آهن و B۱۲ خبر دارید، اما این توصیه‌ها را هم از دست ندهید.

اگر باردار هستید حتما از اهمیت رژیم غذایی سالم و مصرف ویتامین کافی، اسید فولیک و آهن و B۱۲ خبر دارید اما گاهی آن چه نباید انجام دهید خیلی هم واضح نیست. درباره آسیب‌های مصرف دخانیات برای مادر و بچه شکی نیست. درباره الکل هم هیچ میزان امن مصرف الکی برای مردان باردار و سلامتی نوزاد تعریف نشده و حتی مصرف میزان اندکی الکل خطر سقط جنین و زایمان جنین مرده یا ناقص را افزایش می‌دهد و رشد مغزی جنین را متاثر می‌کند.

کافئین بر ضربان قلب نوزاد اثر می‌گذارد و ممکن است خطر سقط جنین را افزایش دهد. البته پزشک شما ممکن است تا ۲۰۰ میلی گرم کافئین در روز را تأیید کند که معادل ۲ فنجان قهوه صاف شده یا ۴ فنجان چای صاف شده است. در مورد دمنوش‌ها و چای‌های سبز از این هم بیشتر احتیاط کنید چرا که هنوز تحقیقات کافی انجام نشده که نشان دهد مصرف چه دمنوش‌هایی در دوران بارداری بی‌خطر است.

رژیم غذایی سالم داشته باشد اما از این چند مخاطره رایج هم پرهیز کنید.

همه میوه‌ها و سبزیجات خام را پیش از خوردن یا حتی پختن به خوبی بشویید.

از همه انواع جوانه‌های خام مثل ماش و لوبیا به خاطر باکتری‌های بیماری‌زا پرهیز کنید و در صورت نیاز حتما آن‌ها را بپزید.

خودتان را در معرض جیوه موجود در گوشت ماهی قرار ندهید یا آن را محدود کنید. سالمون، تن ماهی و میگو بخورید اما نه بیشتر از یک کیلوگرم در هفته. از همه انواع گوشت شمشیریماهی، ماهی خال‌خالی شاهی و کوسه پرهیز کنید.

از مصرف هر گونه کالیاس، گوشت و ماهی نپخته و پنیر غیرپاستوریزه خودداری کنید. همه آن‌ها خطر ابتلا به لیستریا دارند.

فشار خون بالا یکی از مشکلات رایج در دوران بارداری است. در وضعیت بارداری فشار خون بیشتر از ۱۴ روی ۹ بی‌معنی وضعیت اورژانسی است که می‌تواند کارکرد مغز را مختل کند و به بیهوشی یا کما منجر شود. بروز جنین وضعیتی ممکن است به بیماری‌های قلبی در آینده بیانجامد بنابراین نرمش‌ها و دیگر اقدامات لازم برای حفظ سلامتی عمومی را فراموش نکنید.

تیبان: یکی از مهم‌ترین اقسام بیماری‌ها که می‌تواند به‌نوبه خود، مقدمه بسیاری از بیماری‌های دیگر باشد بیماری چاقی است که بیشتر مرتبط با سبک زندگی یا کیفیت زندگی و نیز بی‌تحرکی است. بسیاری از افراد بنا به دلایل مختلف تصمیم می‌گیرند که وزن خود را کاهش دهند؛ اگر کم کردن وزن به‌صورت علمی انجام نگیرد می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری را به بار آورد. اما برای کم کردن وزن باید به چند نکته اساسی و اصولی، توجه کافی داشت در غیر این صورت درمان چاقی با شکست مواجه خواهد شد لذا باید موارد زیر را مدنظر داشت:

در وهله اول باید دانست که علت چاقی از ضعف قهوه دافعه (به عبارتی دفع مواد زائد بدن به طرق مختلف مدفوع، ادرار و تعریق) است یا ضعف قوه هاضمه (همان سازوکارهای فیزیولوژیکی سیستم گوارش). از نظر طب ایرانی، در بدن پنج مرحله هضم وجود دارد که بدن با سازوکارهای فیزیولوژیکی خود، در هر یک از این مراحل، فساورده یا فراورده‌هایی تولید می‌کند و در عین حال، موادی نیز تحت عنوان فضولات یا زائدات تولید می‌کند.

هضم اول در دهان صورت می‌گیرد که به‌نوبه خود، مقدمات و اصولی را می‌طلبد؛ چنانچه آدمی به این اصول پایبند نباشد، باعث آغاز خیلی از بیماری‌ها از جمله دیابت، فشارخون بالا، چاقی، زخم معده و اتنی‌عشر، کبد چرب و حتی سرطان‌ها می‌شود.

در هضم اول (دهانی)، مهم‌ترین نکاتی که جزو ملزومات اصلی هضم اول به‌حساب می‌آید شامل چشیدن یک پر نمک در شروع و پایان غذا، جویدن خوب لقمه‌های غذا در دهان و نیز رعایت نکات بهداشت دهان و دندان است؛ چشیدن یک پر نمک (نمک طبیعی — معدنی و نه نمک تصفیه ییدار) و نیز جویدن غذا در دهان در جلوگیری از چاقی بسیار موثر است.

لقمه‌های غذا پس از جویدن خوب در دهان از طریق لوله مری با حرکات موج‌وار وارد معده می‌شود؛ در معده به‌واسطه اعمال مکانیکی ماهیچه‌های عمده و تحت تأثیر شیره‌های گوارشی و سوادی برآمده از لوزالمعده (اسید هیدروکلریک که خود نوعی سوداست) هضم دوم صورت می‌گیرد.

فضولات مرحله دوم هضم را «کیلوس معدنی» می‌گویند؛ غذا تحت عوامل دست‌اندرکار این مرحله، تبدیل به ماده کشکابی به نام «کیلوس معدنی» شده

تیبان: در محیط‌های شهری، سطح پوست در اثر آلودگی هوا و اشعه‌های ماورای بنفش، خشک و آسیب‌پذیر می‌شود. در واقع تلقیح اشعه‌های ماورای بنفش A و B با ذرات آلوده هوا، شرایط افزایش تولید رادیکال‌های آزاد را فراهم می‌آورد. این تولید بیش از اندازه، در نهایت تولید پروتئین اکسیدشده در سطح پوست، در افزایش می‌دهد و همین شرایط، روند پیری قشر خارجی پوست را تشدید می‌کند. پوست، تیره و کدر می‌شود و لکه‌هایی بر سطح آن پدیدار خواهد شد که همگی از نشانه‌های اولیه پیری پوست محسوب می‌شوند. به همین دلیل لازم است روزانه از کرم مرطوب‌کننده مناسب استفاده شود.

آلودگی هوا فلور طبیعی پوست را دچار مشکل می‌کند

اگر باکتری‌ها و فلور طبیعی بدن (مجموعه میکروب‌ها و باکتری‌های مفید بدن) در اثر آلودگی هوا دچار تغییر شوند، اولین ارگانی که به سرعت واکنش نشان خواهد داد، پوست است. در حقیقت در این شرایط، پوست نسبت به عفونت‌ها حساس می‌شود و بیماری‌های پوستی از قبیل آکنه، اگزما و چه بسا ملانوم (وخیم‌ترین نوع سرطان پوست)، سراغ فرد می‌آید.

به‌تازگی دانشمندان کرهای به نتیجه مهم و قابل توجهی دست یافته‌اند و آن اینکه آلودگی هوا به شکل قابل توجهی برای فلور طبیعی پوست ضرر است. طی چند سال گذشته، مطالعات بسیاری روی فلور روده انجام شده و ناراحتی‌های مختلف روده‌ای مانند نشانگان روده تحریک‌پذیر، بیماری کرون (نوعی بیماری التهابی روده)، دیابت، چاقی و … مورد بررسی قرار گرفته‌اند. امروزه تقریباً همه دانشمندان بر این نکته واقفاند که فلور طبیعی با سلامت عمومی بدن ارتباط تنگاتنگی دارد، به نحوی که هرگونه تغییر- و تحولی که در آن به وجود می‌آید، سلامت بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. میان انواع فلورهای بدن، شاید ناشناخته‌ترین فلور، فلور پوست باشد که متشکل از میلیون‌ها باکتری، ویروس و قارچ است که در سطح پوست زندگی می‌کنند. شاید برایان عجیب باشد اما همین مجموعه، بدن را از عفونت‌ها، آکنه، اگزما و ملانوم مصون می‌دارد!

محققان طی تحقیقات بسیار به این نتیجه رسیدند که شهرهای صنعتی و بزرگ، محیط سمی و ناسالمی برای پوست محسوب می‌شوند. در واقع میان تمام ارگان‌های بدن، پوست و فلور پوست در برابر آلودگی هوا بسیار حساس‌اند، به طوری که شاید بتوان این دو را در صف اول حساس‌ترین ارگان‌های بدن قرار داد. دانشمندان کرهای دریافته‌اند هرقدر شهر محل سکونت یک فرد بزرگ‌تر و شلوغ‌تر باشد،

سلامت

• دوشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۷ • ۲۳ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ • Dec 31, 2018 • سال بیست و چهارم • شماره ۶۵۲۸ •

کم کردن وزن به روش سنتی!



استفاده قرار گیرد.
مواد غذایی از کبد وارد قلب شده و از طریق عروق (مویرگ‌ها و شریان‌ها)، در دسترس سلول‌ها قرار می‌گیرد؛ بدین ترتیب مواد غذایی وارد مرحله آخر که هضم پنجم است می‌شوند؛ مواد غذایی تحت عنوان **ATP** (نوکلئوتیدی به نام آدنوزین تری‌فسفات) در دسترس سلول‌ها قرار می‌گیرد.

فضولات هضم پنجم به دو صورت مایع (عرق) و گاز (موها) از بدن خارج می‌شوند؛ آخرین فضولات باقیمانده از بدن همانند دودی از پوست خارج و تبدیل به مو می‌شوند.

پس با این تقاسیر برای کم کردن وزن باید به پنج پروتکل مهم و اساسی زیر توجه داشته باشیم:
۱. نخستین و مهم‌ترین پروتکل درمان چاقی؛ «جویدن خوب غذا در دهان» و چشیدن یک پر

«نمک معدنی» است.

۲. دومین پروتکل درمان چاقی، استفاده کردن از

مواد غذایی «هاضم» یا هضم‌کننده (زنیان — زیره سبز — زیره سیاه) همچنین «مسئله‌عام» (برگ سنا + گل محمدی) و «ملینات» (خاکشیر و نیز تخم شربتی) است.

۳. پروتکل سوم، نوشیدن دم‌نوش‌ها و داروهای مدر (مانند آب کرفس — تخم اسفند — اسطوخدوس) است؛ این داروها باعث افزایش برون‌ده ادرار شده و موجب کاهش وزن را فراهم می‌آورد.

۴. پروتکل چهارم، مصرف داروهای معرق همچنین به‌کارگیری تدابیری است که تعریق را در بدن افزایش دهد؛ از جمله این تدابیر می‌توان ورزش یا همان ریاضت کشیدن را نام برد.

۵. پروتکل پنجم، خویشتن‌داری و روزه‌داری است؛ تا زمانی که احساس گرسنگی ندارید از خوردن غذا پرهیزید و هنوز که سیر نشده‌اید از سفره کناره‌گیری کنید؛ وعده «ناهار» را حذف کنید و در ماه چند روز روزه‌داری کنید.

آلودگی هوا پوستتان را خراب می‌کند!



به همان اندازه فلور پوستی این فرد سلامت کمتری خواهد داشت.

فلور پوست، خدمتگزار دستگاه ایمنی بدن!

تقریباً همه دانشمندان بر این باورند اگر تعادل فلور پوست به هم بخورد (کاهش یابد یا بیش از حد بالا برود)، سطح پوست در برابر عفونت‌ها و آب و هوا برای تمام افراد امکان‌پذیر نیست؛ پس چه راهکاری می‌توان برای حفظ پوست از آلودگی‌ها ارائه داد؟ چگونه می‌توان در یک شهر شلوغ و آلوده زندگی کرد و در عین حال پوست سالمی داشت؟ در حقیقت اگر مشخصه‌های پوستی مثل **pH** پوست، رطوبت سطح پوست، شکل ظاهری پوست و … بر کیفیت باکتری‌های مفید پوست تأثیر بگذارند، مراقبت‌های پوستی مثل استعمال کرم، شستشو و حفظ پاکیزگی پوست … نیز در حفظ سلامت پوست بی‌تأثیر نیستند. پروفیسور درانو تمام افراد را از مصرف بیش از اندازه ماسک‌های زیبایی-ریزحذر می‌دارد و معتقد است استعمال این ماسک‌ها کنار ضدعفونی و پاک‌سازی‌های مکرر و افسراط گونه پوست، باکتری‌های مفید سطح پوست را به مرور زمان نابود می‌کند. علاوه بر این، بعضی محصولات آرایشی بیو که حاوی عصاره گیاهان گوناگون هستند نیز ثبات و تعادل فلور پوست را به هم می‌زنند، به‌طوری که استعمال آن‌ها در بلندمدت، نتیجه‌ای جز مشکلات و بیماری‌های پوستی در پی نخواهد داشت. البته هنوز تأثیر مثبت یا منفی شیرپاک‌کن‌ها یا کرم‌های مرطوب‌کننده بر فلور پوست، اثبات نشده است.

پروفیسور درانو در ادامه اضافه می‌کند: «در گذشته برای معالجه آکنه از پمادهای حاوی

و اختلالات ادراری از عوارض احتمالی جراحی به شمار می‌رود و بر همین اساس باید جراحی توسط پزشک حاذق صورت گیرد تا بیمار با مشکلات بسیار اندکی روبه رو باشد.

وی با اشاره به اینکه عمده درمان سرطان

پروستات از طریق رادیوتراپی صورت می‌گیرد، گفت: رادیوتراپی به ۳ صورت معمولی، IMRT و براکی‌تراپی صورت می‌گیرد که اگر تومور پیشرفته باشد از روش

روش‌های درمان سرطان پروستات

نیازمند به جراحی می‌سازد ولی به طور کلی در

صورتی که بیمار جوانتر باشد و بیماری نیز در مراحل اولیه توصیه به برداشت تومور از طریق جراحی می‌شود.

دهقان منشادی بیان کرد: مشکلات جنسی

این متخصص رادیوتراپی آنکولوژی با

بیان اینکه درمان سرطان پروستات به دو

روش جراحی و رادیوتراپی صورت می‌گیرد، ادامه داد: درمان سرطان پروستات بسا

روش های جدید رادیوتراپی فرد را کمتر