

قرص های جلوگیری از بارداری، چاق کننده اند؟

ادعاهای مطرح شده در تیتیر را فراموش کنید! محققان می گویند مصرف قرص های جلوگیری از بارداری، تاثیری بر افزایش وزن افراد ندارد. از نظر آنها، این قرص ها، نه تنها حجم چربی های اضافه در بدن را بیشتر نمی کنند، بلکه احتمال ابتلا به سرطان تخمدان و اندومتروز را کاهش می دهند. پس اگر پزشکتان برای درمان مشکلات زنانه شما این قرص ها را تجویز کرده است، بدون ترس از چاق شدن، در دوره توصیه شده از آنها کمک بگیرید.

یکشنبه ● ۶ اسفند ۱۳۹۶ ● شماره صد و چهل و سه

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹

رویه رله

فرهنگ سالم زیستن

کتینو | ۱۳

مصرف بی رویه آنتی بیوتیک ها آلرژی را شایع تر کرده است

چرا خارش پوست تان آرام نمی شود؟

● لی لی اسلامی ●
● روزنامه نگار ●

حتماقبالاشنیده اید که مصرف بیش از اندازه آنتی بیوتیک ها، مقاومت افراد را در برابر این داروها بالا می برد و احتمال دچار شدن به بیماری های عفونی در مان ناپذیر را افزایش می دهد. به گفته پژوهشگران، هر سال میلیون ها نفر، قربانی باکتری های مقاوم به دارو می شوند و به خاطر مقاومت بدن شان به آنتی بیوتیک ها، جان خود را از دست می دهند. همه ما می دانیم که مصرف خودسرانه و بی قاعده آنتی بیوتیک ها، جان آدم ها را تهدید می کند، اما بعید است که آنتی بیوتیک ها را برای عطسه های مداوم و خارش پوست مان متهم کنیم. اما نظر محققان، با تصورات ما در تضاد است. آنها می گویند یکی از دلایل افزایش تعداد مبتلایان به آلرژی در سال های اخیر، مصرف بی رویه آنتی بیوتیک هاست.

● ۵۰ درصد کودکان امروزی، آلرژی دارند

آکادمی آمریکایی آسم، آلرژی و ایمونولوژی گزارش می دهد که حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد از دانش آموزان در سراسر جهان، به یک یا چند آلرژن حساس هستند. آلرژی های پوستی مانند اگزما با مبتلا کردن ۱۰ تا ۱۷ درصد از آنها، شایع ترین آلرژی در جهان هستند و بعد از آن، آسم با ده درصد و آلرژی های غذایی با هشت درصد، بیشترین شیوع را در میان انواع دیگر آلرژی دارند. به گفته پژوهشگران، افزایش تجویز آنتی بیوتیک ها برای کودکان، یکی از دلایل اصلی شیوع آلرژی در جوامع است. از نظر آنها، اشتباه برخی از متخصصان در تجویز آنتی بیوتیک برای درمان عفونت های ویروسی -تظیر سرماخوردگی و گلودرد- می تواند زمینه را برای شیوع آلرژی در کودکان فراهم کند و حتی تا پایان عمر، آنها را با این بیماری درگیر کند.

● تا مجبور نشده اید، در بارداری آنتی بیوتیک مصرف نکنید

محققان می گویند نوزادانی که در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی شان در معرض درمان های آنتی بیوتیکی قرار داشته اند، ۵ برابر بیشتر از همسالان شان، در معرض ابتلا به آلرژی قرار می گیرند و احتمال پیداشدن نشانه های اگزما روی پوست شان بیشتر است. گذشته از این، پژوهشگران می گویند فرزندان مادرانی که در دوران بارداری مجبور به مصرف آنتی بیوتیک شده اند، با احتمال بیشتری در سال های بعد از تولد، از آلرژی رنج می برند و دوبرابر بیشتر از کودکان دیگر، با احتمال ابتلا به آسم روبه رو می شوند.

دندان هایی سفید تر و سالم تر داشته باشید

راهکارهای خانگی بهداشت دندان

● پوره توت فرنگی

شاید به نظر عجیب برسد، اما اگر روی مسواک تان، کمی پوره توت فرنگی بگذارد، می توانید دندان های تان را برق ببندازید. محتوای اسیدی این میوه، می تواند زردی دندان های شما را کمتر کند و بدون آسیب رساندن به آنها، دندان هایی سفید را به شما هدیه کند.

● روغن نارگیل

استفاده از روغن نارگیل برای سفید کردن دندان ها، یکی از پیشنهادات هندی هاست. آنها می گویند اگر چند دقیقه روغن نارگیل را در دهان تان مزه مزه کنید، می توانید به شکلی طبیعی، صاحب دندان هایی سفید شوید و البته احتمال دچار شدن تان به بیماری های دهان و دندان را هم کاهش دهید.

● جوش شیرین و آب لیمو

برای اینکه لایه زرد رنگ جرم را از روی دندان های تان بردارید، می توانید روی مسواک تان کمی جوش شیرین بریزید یا اینکه لیموی تازه را روی دندان های تان بکشید.

اما یادتان نرود که با هر شب استفاده از این روش، ممکن است به مینای دندان تان آسیب بزنید. پس بیشتر از یک بار در هفته، از این تکنیک استفاده نکنید. پوست پرتغال، ریحان و سرکه سیب هم از دیگر مواد طبیعی است که کمک می کنند دندان های سفیدتری داشته باشید.



● خودشناسی ●
● نادر جدیدی ●

چطور مفاصل تان را سالم نگه دارید؟

زندگی بدون آرتрит

ورم، درد و دشوار شدن فعالیت های تان را نمی توانید نادیده بگیرید. آرتريت يا التهاب مفاصل، بیماری ای نیست که بعد از دچار شدن به آن، ساده از کنارش بگذرید یا بدون ایجاد تغییر در زندگی تان با آن بسازید؛ بیماری دردناکی که توان شما را برای بسیاری از فعالیت های روزانه کمتر می کند و از مشکلات شایع در سلامت آدم های عصر ماست. مشکلی که برخی از متخصصان می گویند با روش هایی که در ادامه آورده ایم، می توان از دچار شدن به آن پیشگیری کرد.

● سیستم گوارشی سالم

اگر مراقب فعالیت سیستم گوارشی بدن تان باشید، احتمال دچار شدن تان به التهاب مفاصل یا آرتروز کمتر می شود. باکتری هایی که در روده شما زندگی می کنند، نه تنها از مغز تان در برابر ابتلا به زوال عقل محافظت می کنند، بلکه مفاصل شما را هم سالم نگه می دارند. پس اگر به سندرمد روده تحریک پذیر یا دیگر بیماری های گوارشی دچار هستید، به شکل جدی برای درمان کردن شان قدم بردارید. اگر شما بتوانید روده های تان را سالم نگه دارید، احتمال دچار شدن تان به بسیاری از بیماری های دوران میانسالی و پیری کمتر می شود.

● عضلات قدرتمند

اگر بتوانید با ورزش و انتخاب الگوی غذایی سالم، عضلات تان را قوی نگه دارید، مفاصل تان سالم می مانند. مفاصلی که مجبورند بار عضلات ضعیف و ناتوان را به دوش بکشند، بیشتر در معرض دچار شدن به آرتريت هستند و احتمال دچار شدن شان به بیماری های التهابی بیشتر می شود. گذشته از این، اگر مراقب افزایش وزن تان باشید و نگذارید که مفاصل تان بار سنگین چربی های اضافه را تحمل کنند، کمتر احتمال دارد که گرفتار آرتروز و عوارض ناشی از آن شوید.

● رژیم غذایی ضد التهاب

خورد و خوراک تان تا اندازه زیادی بر سالم ماندن بافت های بدن شما تاثیر می گذارد. اگر بیشتر ماست بخورید، انواع کلم را به رژیم غذایی تان وارد کنید و ماهی و آجیل هم پایه ثابت سبد غذایی شما باشد، احتمال دچار شدن تان به آرتروز، کاهش پیدا می کند.

● ورزش های تمرکزی - کششی

ورزش کردن، به حفظ سلامت بدن کمک می کند اما برای اینکه احتمال ابتلای تان به بیماری های اجدادی تان کمتر شود، باید بدانید که چه نوع ورزشی انجام دهید. اگر در خانواده شما، سابقه ابتلا به آرتريت وجود داشته است، بهتر است به جای بدن سازی، سراغ یوگا، پیلاتس یا تای چی بروید. ورزش های تمرکزی - کششی، می توانند احتمال دچار شدن تان به این بیماری را کمتر کنند.

● تشخیص به موقع

اگر به جای انکار کردن نشانه های ابتلا به این بیماری، آنها را به موقع شناسایی کنید و درمان را در مراحل ابتدایی بیماری شروع کنید، مفاصل تان کمتر آسیب می بینند. در صورتی که در زمان مناسب، سراغ فیزیوتراپی و دیگر درمان های علمی بروید، احتمال اینکه درد و التهاب ناشی از آرتروز، فعالیت های روزانه شما را مختل کند، کمتر می شود.

● کلسیم درمانی

مصرف به اندازه کلسیم و ویتامین دی، نه تنها به حافظ سلامت استخوان های تان کمک می کند، بلکه مفاصل شما را هم سالم نگه می دارد. محققان می گویند افرادی که به کمبود کلسیم و ویتامین دی دچار نیستند، کمتر گرفتار آرتريت می شوند و بیماری های التهابی، کمتر مفاصل آنها را نشانه می گیرد.



عادت هایی که به شما برای داشتن عمر طولانی تر کمک می کند

راز سلامت قلب ژاپنی ها

بسیاری دیگر از کشورهای جهان باشد.

● کم کردن مصرف گوشت قرمز

در حالی که آمریکایی ها عاشق بیکن و همبرگر هستند، مردم این سه کشور، میانه کمتری با مصرف گوشت قرمز دارند. از آنجا که با کاهش مصرف گوشت قرمز، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و افزایش کلسترول کمتر می شود، مردم ژاپن، فرانسه و کره، با این عادت غذایی، از سلامت قلب شان محافظت می کنند.

● نگاه کردن به ترازو

حفظ تناسب اندام برای ساکنان این کشورها، یک ارزش است. از آنجا که دچار بودن به اضافه وزن، ۳۲ درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را بالاتر می برد، ساکنان این سه کشور که به حذف چربی های اضافه از بدن شان عادت دارند، کمتر گرفتار بیماری های قلبی و عروقی می شوند.

● کاهش استرس

می گویند ژاپنی ها، فضاهایی را به عنوان اتاق فریاد تدارک دیده اند تا افراد با وارد شدن به آنجا و فریاد کشیدن از ته دل، اضطراب شان را کاهش دهند. از آنجا که استرس های هر روزه، یکی از عوامل زمینه ساز بیماری های قلبی هستند، ساکنان این سه کشور به مدیریت اضطراب اهمیت زیادی می دهند. توجه به سلامت روان و تخلیه هیجانات، برگ برنده اهالی این کشور هاست.

● ترک سیگار

آمار سیگاری ها در این کشورها، کمتر از کشورهایی است که هر سال شمار زیادی از ساکنان شان به خاطر ابتلا به بیماری های قلبی جان می دهند. مردم ژاپن، کره و فرانسه، تردیدی ندارند که سبک زندگی سالم، می تواند کیفیت زندگی افراد را بالا ببرد و عمر شان را طولانی تر کند؛ به همین دلیل، با دود کردن سیگار، توان قلب شان را برای پمپاژ خون در بدن، کمتر نمی کنند.

● چکاپ های سالیانه

دوره های منظم بررسی وضعیت سلامت، یکی دیگر از رازهای سالم ماندن قلب این افراد است. آنها با بررسی به موقع وضعیت سلامت شان، خیلی زود از مشکلات احتمالی باخبر می شوند و توان شان برای برطرف کردن مشکلاتی که سلامت شان را تهدید می کند، بیشتر می شود.

● دوستان

شبکه های اجتماعی قوی که ساکنان این کشورها در اطراف خود ایجاد می کنند، دلیل دیگر سالم ماندن قلب آنهاست. این افراد به ادعای محققان مبنی بر تاثیر مثبت دوستان بر حفظ سلامت و طول عمر باور دارند و با ملاقات های دلنشین دوستانه، از سلامت قلب خود محافظت می کنند.

ژاپنی ها، اهالی کره و فرانسوی ها، کمتر از ساکنان دیگر کشورهای جهان به بیماری های قلبی دچار می شوند. پژوهشگرانی که تاثیر سبک زندگی بر سلامت را بررسی می کنند، می گویند برخی از عادات مشترک ساکنان این کشورها، از قلب آنها محافظت کرده و احتمال مرگ و میر در اثر ضایعات قلبی را کاهش داده است.

● بشقاب های کوچک

اگر به یکی از این کشورها سفر کنید، می بینید که حجم غذایی ای که در هر وعده به بشقاب آنها وارد می شود، تفاوت واضحی با حجم غذای ما ایرانی ها دارد. ساکنان این کشورها، قانون غذا خوردن در وعده های زیاد اما در حجم کم را رعایت می کنند و به همین دلیل، کمتر گرفتار بیماری های قلبی می شوند.

● پنیر دوستی

وارد شدن خوراکی های حاوی باکتری های مفید پروبیوتیک به سفره ساکنان این کشورها، زمینه را برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شان فراهم کرده است. مصرف خوراکی های تخمیر شده ای چون انواع پنیر و ماست هایی که سرشار از باکتری های مفید پروبیوتیک هستند، باعث کاهش التهاب بافت های بدن شده، وزن آنها را کاهش داده و سلامت روده ها و سلامت روان شان را بیشتر کرده است.

● عصرانه سبزرنگ

گرچه با مصرف قهوه هم می توان به بدن آنتی اکسیدان های ضد بیماری را رساند، اما محققان می گویند کسانی که با نوشیدن چای سبز، به بدن شان آنتی اکسیدان می رسانند، بیشتر عمر می کنند. چای سبز، که خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی دارد، ضامن سلامت این افراد است و عملکرد قلب شان را هم بهبود می بخشد.

● بشقاب های دریایی

مصرف مدام غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو و ...، یکی دیگر از رازهای طول عمر اهالی این کشور هاست. آنها با خوردن غذاهای دریایی، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری را به بدن شان می رسانند و احتمال دچار شدن خود را به بیماری های قلبی و عروقی، کاهش می دهند.

● راه رفتن

در فرهنگ فرانسوی ها، ژاپنی ها و مردم کره، نشستن، طرفدار چندانی ندارد و به همین دلیل، آمار مرگ و میر آنها به دلیل بیماری های قلبی، پایین تر از کشورهای دیگر است. برخلاف آمریکایی ها، ساکنان این کشورها، روزهای شان را روی مبل راحتی و مقابل تلویزیون نمی گذرانند و فعالیت های متعدد روزانه شان، از سلامت آنها محافظت می کند. پیاده روی و استفاده از دوچرخه به عنوان وسیله حمل و نقل، باعث می شود که آمار مبتلایان به بیماری های قلبی و عروقی در این کشورها پایین تر از