

زیاد هسته زردآلو نخورید

هسته زردآلو ضدسرطان است یا حاوی سیانوری است که می تواند موجب مرگ مصرف کنند گانش شود؟ واقعیت این است که هر دو ادعا از نظر محققان درست است. هسته زردآلو حاوی ترکیبی است به نام «آمیگدالین» که می تواند به سلول های سرطانی حمله کند. اما از طرف دیگر، افرادی که مقدار زیادی مغز هسته زردآلو می خورند، در معرض مسمومیت با سیانید هستند. بررسی ها نشان می دهد که مصرف ۵/۵ تا ۳/۵ میلی گرم هسته زردآلو، دوز کشنده ای از سیانور را به بدن وارد می کند و موجب مسمومیت با سیانید می شود.
باین حال محققان هنوز بر این باورند که بزرگسالان می توانند هر روز ۵ عدد مغز هسته زردآلو بخورند و با کمک این ماده از خطر ابتلا به سرطان دور بمانند.

یکشنبه ۱۴ آذر ۱۳۹۵ ● شماره هشتاد و دو

ا
ت
ی
۷
۶
۵
۴
۳
۲
۱
۰

خروپف را جدی بگیرید!

اختلال تنفسی آپنه، زمینه ساز بسیاری از بیماری های کشنده است

● **ژینب رثوفی** ●
● مترجم ●

حاصل این بیماری تنها صدای ناخوشایند خروپف شما نیست. اگر به آپنه خواب دچار باشید، مشکلاتان خیلی بزرگ تر از این آلودگی صوتی است. آپنه نوعی اختلال تنفسی است و معنایش این است که در زمان خواب، بارها و بارها نفستان به طور کامل قطع می شود. به همین دلیل است که این نارسایی تنفسی، مبتلایانش را به بیماری های مختلفی دچار می کند و گاهی حتی مرگ تدریجی را برایشان رقم می زند. اگر شما هم زیاد خروپف می کنید، تادیر نشده به یک کلینیک خواب مراجعه کنید و از متخصصان بخواهید وضعیت تنفستان را بررسی کنند. اگر پزشکان معتقد بودند که شما دچار اختلال قطع تنفس در زمان خواب هستید، هر چه سریع تر باید برای حل مشکل فکری کنید تا به بیماری هایی که در ادامه می آوریم دچار نشوید.

فشارخون بالا

یکی از شایع ترین عوارض دچار بودن به آپنه، بالا رفتن فشارخون است. کسانی که به این مشکل مبتلا هستند، دچار افت سطح اکسیژن خون در زمان خواب می شوند. از آنجا که این افراد بی آنکه خودشان بدانند بارها و بارها در طول شب قطع تنفس را تجربه می کنند، حتی در صورت نداشتن فاکتورهای خطر دیگر، در معرض بالا رفتن فشارخون قرار می گیرند.

بیماری های قلبی

حملات قلبی از دلایل شایع مرگ مبتلایان آپنه است. افت شدید سطح اکسیژن خون در طول شب، نه تنها احتمال ایست قلبی را در آن ها بالا می برد، بلکه این افراد را در معرض سکنه مغزی هم قرار می دهد. مشکلاتی که در گردش خون در شریان های این افراد ایجاد می شود، خون رسانی به مغز را مختل می کند و گاهی آسیب های جدی به بدن وارد می کند.

چاقی و دیابت نوع دو

۸۰ درصد کسانی که به آپنه دچارند، گرفتار دیابت نوع دو می شوند. چاقی یکی از مشکلات رایج در میان این افراد است و از آنجا که بدنشان نمی تواند سطح ترشح هورمون انسولین را مدیریت کند، آن ها در معرض ابتلا به دیابت نوع دو هم قرار می گیرند. از طرف دیگر، گرچه خود آپنه باعث چاق تر شدن مبتلایانش می شود، اما در عین حال چاقی هم باعث تشدید این بیماری می شود. درواقع این اختلال تنفسی بیماران را در یک چرخه معیوب گرفتار می کند.

ریفلاکس اسیدی

هنوز محققان مطمئن نیستند که آپنه باعث تشدید ریفلاکس اسیدی مری می شود یا نه. اما آمارها نشان می دهد که بسیاری از مبتلایان آپنه، از سوزش سر دل و بالا آمدن اسید از دهانه مری شکایت می کنند. متخصصان می گویند اگر این افراد اختلال تنفسی شان را درمان کنند، سوزش سر دلشان هم بهبودی پیدا می کند.
منبع: webmd.com

تأمی توانید دسر کدو حلوائی بخورید

دوست نارنجی پوش



کدوتنبیل خوش رنگ ورویی که این روزها در بسیاری از میوه فروشی ها خودنمایی می کند، می تواند بدن شما را در برابر بسیاری از مشکلات سلامت بیمه کند. باور نمی کنید از این کدوی نارنجی چنین کاری برآید؟ پس در ادامه این مطلب همراه ما باشید.

ضدسرطان

کدوتنبیل سرشار از آنتی اکسیدان است و یک داروی ضدسرطان به شمار می آید. با مصرف این ماده غذایی، التهاب های درونی بدنتان کمتر می شود و احتمال تغییر شکل دردرساز سلول های بدنتان هم کمتر می شود.

شاداب کننده

کدوتنبیل نه تنها به شاداب شدن پوست کمک می کند، بلکه خلق و خوی شما را هم تحت تاثیر قرار می دهد و نمی گذارد افسرده شوید. محققان می گویند این گیاه آرامش بخش است و اضطراب مصرف کنند گانش را کمتر می کند.

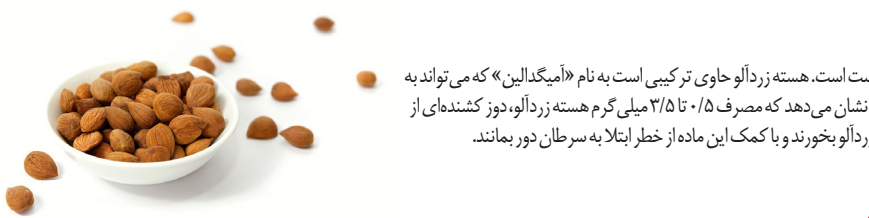
تند غذا خوردن از پرخوری خطرناک تر است؟

بیست دقیقه وقت بگذارید

این بار که پای سفره نشستید، به زمانی که برای غذا خوردن صرف می کنید توجه کنید. شما هر وعده غذایی را در چند دقیقه میل می کنید؟ اصلا می دانید کوتاه بودن این زمان باعث پر خور شدن یا هله هوله خوار شدنتان می شود؟ محققان می گویند مغز برای اینکه سیگنال هایی را از معده دریافت کند و بفهمد که به بدن شما غذا رسیده است یا نه، به حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت نیاز دارد. در حالی که اگر برای غذا خوردن تنها ۱۰ دقیقه وقت صرف کنید، مغزتان سیری شما را درک نمی کند و بیشتر احتمال دارد که با پر خوری به بدتان آسیب بزنید. گذشته از این، سریع غذا خوردن باعث می شود بیشتر هوا بلعید و دستگاه گوارشتان

رومبه رله

فرهنگ سالم زیستن



کتینو | ۱۳



دیابتی ها، این نکات را رعایت کنید

زندگی بدون شیرینی اضافه

● **بهاره اسلامی** ●
● روزنامه نگار ●

نخوردن قند با چای، حذف مربا از صبحانه یا کم کردن مصرف سیب زمینی، تنها کارهایی نیستند که برای کاهش قند خونتان باید انجام دهید. اگر به خیال خودتان رژیم غذایی سالمی را رعایت می کنید اما هنوز هم آزمایش ها از بالا بودن قند خونتان حکایت می کنند، این نکات را رعایت کنید.

به جای میوه خشک، میوه بخورید

نگویند میوه خشک همان میوه است و خوردنش ضرری ندارد. میوه های خشک قند بسیار بالایی دارند و به خاطر حجم کمشان، شما را به مصرف زیاد تشویق می کنند. بعید است که شما در طول روز چهار عدد سیب بخورید، اما وقتی پای سیب خشک به میان می آید، احتمال اینکه بیش از این میزان را هم مصرف کنید هست، میوه های خشک برای دیابتی ها مثل سم است. گرچه این میوه ها شکر افزوده ای ندارند، اما آب خود را از دست داده اند و بیشترین چیزی که از آن ها باقی مانده، قندی است که گرچه طبیعی است، اما مصرف زیادش برای شما مضر است.

در خیابان صبحانه نخورید

اگر برای صرف صبحانه وقت ندارید، روی دو تکه نان جو کمی پنیر بمالید و در راه میل کنید، اما صبحانه تان را از خیابان

هر گلودردی با آنتی بیوتیک خوب نمی شود

اینقدر آموکسی سیلین نخورید!

بزرگ سال های آینده است که حتی می تواند به منقرض شدن نسل بشر بینجامد.

به خاطر داشته باشید که حتی در صورت مصرف آنتی بیوتیک در دوره ابتلا به بیماری های ویروسی، گریه از مشکلاتان باز نمی شود و نه تنها این داروها از پس متوقف کردن ویروس ها بر نمی آیند، بلکه مشکلات تازه ای را برای شما ایجاد می کنند. برای خلاص شدن از عفونت های ویروسی، چاره ای جز تقویت بدنتان و صبر کردن تا تمام شدن دوره بیماری نخواهید داشت. آمارها حاکی از این است که ایرانی ها ۱۶ برابر استاندارد جهانی آنتی بیوتیک مصرف می کنند؛ پس با پایین آوردن این آمار و پرهیز از مصرف خودسرانه دارو ها، به خودتان و هم نوعانتان رحم کنید.

منبع: health.com

● **بهبود** ●
● دکتر محمد تقی حلی ساز ●

کدام درد، دیسک کمر است؟

بسیاری از افراد به محض اینکه دردی را در ناحیه کمر احساس می کنند نگران می شوند که نکند به دیسک کمر مبتلا شده باشند. دردهای موقتی کمر از خفیف گرفته تا شدید با درد دیسک کمر متفاوت است و نمی توان هر دردی را در ناحیه کمر ناشی از ابتلا به دیسک کمر دانست.

■ علائم دیسک کمر چیست؟

بین مهره های ستون فقرات صفحات انعطاف پذیری به نام دیسک وجود دارد که مهره ها را از یکدیگر جدا می کند. زمانی که این دیسک ها سالم هستند به عنوان ضربه گیر ستون مهره ها عمل می کنند و انعطاف پذیری آن را حفظ می کنند اما اگر به هر دلیلی این صفحات دچار بیرون زدگی شوند به نخاع فشار وارد می شود و دردی در ناحیه کمر ایجاد می شود که به پاها انتشار پیدا می کند. اگر بیرون زدگی دیسک به اعصاب فشاری وارد نکند تنها دردی خفیف در کمر احساس می شود اما در صورت فشار آوردن دیسک به عصب علائم زیر بروز می کنند:

– کمردرد ممکن است همراه با پا درد باشد. دردی که از باسن و پایین پا می گذرد و به دلیل وارد شدن فشار به عصب سیاتیک در میج یا منتشر می شود. – گزگز کردن (سوزن سوزن و مور مور شدن) یا کرختی یک پا که معمولاً از باسن یا پشت زانو شروع می شود و به تدریج کشاله ران، میج پا را دربر می گیرد.

– ضعف عضله های معینی در یک یا هر دو پا

– درد جلوی کشاله ران

– درد عضلانی عمیق شدید و اسپاسم ها و گرفتگی های عضلانی

■ چرا دچار دیسک کمر می شویم؟

تخریب دیسک بر اثر فرسایش و سایش علت ابتلا به دیسک کمر است. در واقع با پاه سن گذاشتن، دیسک های پشت بدن (به ویژه کمر) بخشی از مایعی را که در حفظ انعطاف آن ها موثر است از دست می دهند و ترک ها یا پارگی های بسیار کوچکی در لایه بیرونی دیسک ها به وجود می آید. احتمال دارد ژل غلیظ درون دیسک از این ترک ها یا پارگی ها بیرون رانده و منجر به برجستگی یا شکستن دیسک شود. گاهی دیسک کمر ناشی از صدمه دیدن پشت و کمر است، آسیب هایی ناشی از:

– کشیدگی شدیدا ناگهانی یا افزایش فشار وارد بر کمر. گاه حرکت چرخشی ناگهانی یا حتی عطسه کردن بخشی از مواد را به بیرون می راند.

– انجام مکرر فعالیت هایی که به کمر فشار وارد می کند. از جمله این فعالیت ها می توان بلند کردن اشیاء به شیوه نادرست، قرار گرفتن طولانی مدت در معرض ارتعاش و آسیب های وارده در هنگام ورزش را نام برد.

■ عواملی که احتمال ابتلا به دیسک کمر را افزایش می دهند

پایه سن گذاشتن، صدمه دیدن کمر در گذشته، سابقه ابتلا به فتق دیسک یا انجام عمل جراحی دیسک کمر، نشستن طولانی مدت، بلند کردن یا کشیدن اشیای سنگین، خم کردن یا چرخاندن مکرر کمر، تلاش جسمی بیش از حد، حرکات مکرر، قرار گرفتن در معرض ارتعاش دائم (مانند رانندگی)، ورزش نکردن به طور منظم، ورزش های توان فرسا برای مدت طولانی یا شروع به انجام ورزش های سنگین پس از یک وقفه طولانی، اضافه وزن (به ویژه در ناحیه شکم) فشار مضاعفی بر کمر وارد می کند که البته صحت این امر هنوز اثبات نشده است اما از آنجا که افراد دارای اضافه وزن غالباً عضله های ضعیف تری دارند احتمال ابتلا به کمر درد در آن ها شایع تر است.

■ چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

برای درمان دیسک کمر حتماً باید به موقع به پزشک متخصص و حاذق مراجعه کرد. البته به یاد داشته باشید که تنها علت کمردرد دیسک کمر نیست و علل دیگری هم می تواند داشته باشد. ممکن است علت های درد کمر مشکلات تغذیه ای و متابولیکی مثل بیماری دیابت، نفرس یا تمام بیماری های التهابی و عفونی و حتی بدخیمی ها باشد. بنابراین در صورت دست و پنجه نرم کردن با درد همیشگی یا تشدیدشونده به مدت چهار تا شش هفته حتما به پزشک مراجعه کنید.

■ نگران نباشید

لازم نیست نگران باشید. شروع به موقع درمان و دریافت مراقبت پزشکی در مراحل اولیه بیماری، احتمال بروز مشکلات پایداری نظیر معضلات زیر را کاهش می دهد:

– حملات مکرر درد، دردی که می آید و می رود و دوره های بدون درد به تدریج کوتاه تر می شوند.

– درد مکرر و دراز مدت بروز پیدا می کند چون فشار وارد شده از سوی دیسک بر عصب به طور مداوم بافت را تخریب می کند.

– درد مداوم سندرم درد مزمن را به دنبال دارد که به نوبه خود افسردگی، اضطراب و دشواری در مدیریت زندگی روزمره را به دنبال دارد.

– فشردگی بلند مدت ریشه های عصبی علائمی دارد شامل از دست دادن چالاکی، قدرت یا حس یک یا هر دو پا (قسمت بالایی و از میج به پایین).

متخصص طب پاییزی و توان بخشی و استاد تمام

دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

منبع: rd.com