

فست فود خورها خوب نمی خوابند

ابتلا به جاقی، بیماری قلبی و مشکلات پوستی، تنها بخشی از دردهای فست فودخور بودن است. محققان می گویند اگر غذای سالم نخورید و سراغ هله هوله‌ها بروید، کیفیت خوابتان پایین می آیدو صبح‌ها خسته‌تر از روز قبل از خواب بیدار می‌شوید. محققان می‌گویند اختلال خواب ابتلا به مشکلات قلبی و حتی سکنه مغزی را بالا می‌برد و اگر فست‌فودخور باشید، این بالاها در کمین سلامت شما هم هستند. به عقیده آن‌ها، برای داشتن سلامت مطلوب، انتخاب شیوه‌های درست زندگی همچون پیروی از یک رژیم غذایی مغذی و ورزش منظم اهمیت به‌سزایی در ترویج خواب سالم دارد.

یکشنبه ● ۴ بهمن ۱۳۹۴ ● شماره چهل



دواخانه در خانه

این عصاره‌ها را حتما در خانه داشته باشید

برای شمایى که تمام روز مشغول کارید، نداشتن تمرکز مى‌تواند از هر مشکلى آزاردهنده‌تر باشد. اگر شما به چنین مشکلى دچارید یا اینکه کار زیاد سلامت پوست و سیستم ایمنى بدنتان را دچار اختلال کرده، سراغ این عصاره‌ها بروید. این داروهای طبیعی به شما در بهتر کردن حالتان کمک مى‌کنند.

● رزماری

برای اینکه با هوشیاری و تمرکز بیشتری کارهایتان را انجام دهید، سراغ رزماری بروید. ممکن است قبلا هم شنیده باشید که رزماری دواى بهبود حافظه است. این گیاه گذشته از مبارزه با آسم و برونشیت، سردرد را درمان مى‌کند و به کاهش ورم مفاصل کمک مى‌کند. علاوه بر این، رزماری رشد مو را بهبود مى‌بخشد و نمى‌گذارد تناسب اندامتان به خاطر ایجاد سلولیت از بین برود. این گیاه فعالیت تخمدان‌ها را تنظیم مى‌کند و نمى‌گذارد به خاطر دچار شدن به سرطان کبد جانتان را در معرض خطر قرار دهید.

گلخانه‌ای در اتاق

این گیاه‌ها را در اتاق خوابتان بگذارید تا بهتر بخوابید

● یاس‌های خوشبو

چند شاخه گل یاس در اتاق خوابتان بگذارید تا خواب بهتری داشته باشید. بد نیست بدانید رایحه گل یاس اضطراب را کم مى‌کند و در بهبود خلق‌وخو موثر است. به همین دلیل گیاه‌شناسان مى‌گویند اگر سراغ این گل بروید، عمیق‌تر مى‌خوابید و اضطراب‌هایی که در طول روز تجربه کرده‌اید شما را مشوش و بدخواب نمى‌کنند.

● اسطوخودوس

نه‌تنها نوشیدن یک فنجان چای اسطوخودوس قبل از خواب، بلکه استفاده از شوندهایی که رایحه این گیاه را دارند در حمام، باعث آرامش شما مى‌شود. اسطوخودوس بی‌خوابی را درمان مى‌کند و اضطراب را کم مى‌کند. پس تا مى‌توانید در اتاق خوابتان این رایحه را استشاق کنید. healthypanda



پر خورها در خطرند

اشتهای بالای شما ممکن است سرطانی تان کند

با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده محققان می‌گویند با استفاده از درمان جایگزین هورمونی، از ابتلا به سرطان روده بزرگ همچون سایر بیماری‌های مرتبط با کمبود هورمون مانند کمبود انسولین در دیابتی‌ها، می‌توان پیشگیری کرد. پس اگر شما هم نگران غرق شدن در موج سرطانی هستید که در سال‌های اخیر ایجاد شده، هر ظهر چند قاشق کمتر غذا بخورید و شب‌ها هم سراغ غذاهای سالم و گیاهی بروید. حتما خودتان می‌دانید که غذاهای سرشار از فیبر گیاهی، به سلامت روده‌هایتان کمک می‌کنند و نه‌تنها نمى‌گذارند گرفتار یبوست شوید، بلکه با بالا بردن سوخت‌وساز بدنتان و جلوگیری از چاقی، احتمال ابتلایتان به سرطان روده را هم پایین مى‌آورند.



رومبه‌رله

فرهنگ‌سالم‌زیستن

عادات دیابت‌ساز!

اگر شما هم این طور زندگی می‌کنید، ممکن است دیابت بگیرد

همه تقصیر را گردن ژن‌ها نیندازید. حتی اگر هیچ‌یک از اعضای خانواده شما به دیابت دچار نشده باشند، با اشتباهات تغذیه‌ای که مرتکب می‌شوید احتمال بیمار شدنتان را بالا می‌برید. محققان می‌گویند برای پیشگیری از دیابت راه‌های ساده‌ای وجود دارد که اگر در سبک زندگی‌تان رعایتشان کنید، به‌باتلاق دیابت نمی‌افتید. اگر شما هم هرروز اشتباهاتی را که در ادامه از آن‌ها صحبت می‌کنیم تکرار می‌کنید، باید بدانید که در صف دچار شدن به بیماری دیابت قرار دارید و فرصت چندانی برای تغییر سبک زندگی و اصلاح اشتباهات برای شما باقی نمانده است.

● آسا ابراهیمی

● روزنامه‌نگار

● شب‌ها دیر می‌خوابید؟

دیر خانه آمدن یا شلوغ بودن سرتان را بهانه نکنید. هر چقدر هم که وقتتان تنگ باشد، باید شب‌ها ۷ تا ۸ ساعت بخوابید و خیال نیمه‌شب به رختخواب رفتن را از سرتان بیرون کنید. وقتی شب‌زنده‌داری می‌کنید، بدنتان در تنظیم سطح قند خون ناتوان می‌شود و هورمون‌هایتان دچار نوسان‌هایی می‌شوند که زمینه را برای دیابتی شدن شما فراهم می‌کنند. اگر عادت کرده‌اید دیر یا کم بخوابید، به خودتان برای ترک این عادت کمک کند، اما اگر هرچه تلاش می‌کنید خواب به چشمتان نمی‌آید، حتما سراغ پزشکان بروید و دلیل بی‌خواب شدنتان را پیدا کنید.

● اهل ماست خوردن نیستید؟

اگر سفره شما از محصولات پروبیوتیک خالی باشد، دیر یا زود دیابت می‌گیرید. محققان می‌گویند معده شما برای هضم بهتر غذا به پروبیوتیک‌ها احتیاج دارد و با خوردن ماست‌های معمولی یا ماست‌های غنی‌شده با باکتری‌های پروبیوتیک، می‌توانید این باکتری را به معده‌تان برسانید. پروبیوتیک‌ها نه‌تنها سطح انسولین خونتان را به تعادل می‌رسانند، بلکه سیستم ایمنی‌تان را هم تقویت می‌کنند و نمى‌گذارند به خاطر بیماری‌های مختلف زود از پا دربیایید.

● از ظروف پلاستیکی استفاده می‌کنید؟

شما هم باقی‌مانده غذا را در ظروف نگهدارنده پلاستیکی می‌ریزید و با همان ظرف غذایتان را در مایکروفر گرم می‌کنید؟ بد نیست بدانید ترکیب‌هایی که در ساخت این ظروف به کار رفته، خطر ابتلا به دیابت را بالا می‌برند و اگر این مواد گرم شوند و در مایکروفر قرار بگیرند، اختلالی که در هورمون‌های بدن و سطح انسولین ایجاد می‌کنند، بیشتر هم می‌شود. اگر سابقه ابتلا به دیابت را در خانواده‌تان دارید، همین امروز ظروف نگهدارنده پلاستیکی را دور بریزید و سراغ گزینه‌های شیشه‌ای یا سرامیکی بروید.

● با آفتاب قهرید؟

حتما خودتان هم خوب می‌دانید که دور بودن از نور مستقیم خورشید و آفتاب، باعث پایین آمدن سطح ویتامین D بدن



● بهبود

● دکتر آرتا صفارزاده

خانم‌ها مراقب باشید!

شاید آنقدر سرتان با کار گرم شده باشد که انجام چکاپ‌های دوره‌ای را فراموش کرده باشید. اما باور کنید نه کمبود وقت و نه شلوغ بودن سرتان، نمى‌تواند بهانه خوبی برای شانه خالی کردن از این مراقبت‌های دوره‌ای باشد.

● بیماری در نمی‌زند

منتظر نباشید بیماری‌هایی که سلامت و حتی جان شما را تهدید می‌کنند، با نشانه‌های عجیب‌وغریبی خودشان را به شما نشان دهند یا در مراحل ابتدایی به شکلی شدید و آزاردهنده شما را از بروزشان باخبر کنند. هر زن از بعد از بلوغ، باید به طور منظم به متخصص زنان مراجعه کند و از دچار نبودن به بیماری‌های شایعی مثل سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، کیست‌های درموئید و کیست‌های ساده تخمدان مطمئن شود. گذشته از این موارد، بسیاری از خانم‌های جوان که با مشکل بی‌نظمی قاعدگی روبه‌رو هستند، به‌جای سهل‌انگاری در مورد آن، باید با کمک متخصص دلیل این بی‌نظمی را پیدا و درمانش را آغاز کنند. برای مراجعه به متخصص زنان، حتما نباید دچار مشکل بزرگی شده باشید، حتی اگر به هیچ مشکلی مبتلا نشده‌اید، باید هر سال وضعیت سلامتتان را با کمک متخصصان زنان و زایمان بررسی کنید. از آنجا که سرطان سینه یکی از بیماری‌های شایع زنان است، این معاینه‌ها باید به طور منظم انجام شود. گذشته از این برای پیشگیری از ابتلا به سرطان دهانه رحم و برطرف کردن به‌موقع مشکلاتی که باعث این بیماری می‌شوند، خانم‌های متاهل باید انجام تست پاپ اسمیر و سرطان دهانه رحم را نیز جدی بگیرند.

● مراقب هورمون‌هایتان باشید

اگر بی‌نظمی قاعدگی شما را کلافه کرده و در کنار آن با مشکلات دیگری مثل ریزش موى سر یا افزایش آزاردهنده موهای زائد روبه‌رو هستید، باید وضعیت هورمون‌هایتان را بررسی کنید. گذشته از این، خانم‌هایی که دچار نازایی هستند یا سقط مکرر جنین اجازه مادر شدن را به آنان نمى‌دهد نیز به این بررسی نیاز دارند و باید در روز دوم یا سوم قاعدگی، آزمایش‌های مربوطه را انجام دهند.

● چهل‌ساله‌ها بخوانند

عبور از مرز ۴۰سالگی کافی است تا حتی در صورت مشاهده نکردن هیچ علامت آزاردهنده‌ای برای انجام سونوگرافی و ماموگرافی پستان اقدام کنید. البته با توجه به شرایط خانم‌های ایرانی، توصیه می‌شود این آزمایش‌ها از ۳۵سالگی انجام شوند. گرچه همه افراد فارغ از سابقه سلامت و خانوادگی‌شان باید این تست‌ها را انجام دهند، اما کسانی که در خانواده مادری یا یکی از بستگان درجه یکشان سابقه ابتلا به سرطان سینه را مشاهده کرده‌اند، بیشتر از دیگران باید به انجام این تست مقید باشند.

● معاینه را جدی بگیرید

مهم نیست متاهل هستید یا تنها زندگی می‌کنید. بعد از یائسگی باید با بررسی‌های لازم از نداشتن پوکی استخوان و سرطان‌هایی مثل سرطان سینه، رحم و تخمدان مطمئن شوید. مراجعه سالانه شما به متخصص زنان می‌تواند خیالتان را در مورد دچار نبودن به این بیماری‌ها راحت کند. گذشته از این، حتی در صورتی که امروز با همسرتان زندگی نمی‌کنید، باید تست پاپ‌اسمیر را طبق توصیه پزشک و در فواصل تعیین شده انجام دهید.

متخصص زنان و فوق تخصص نازایی

● نگاه

نکند «آر تريت» بگیريد!

نگران سفید شدن موهایتان هستید و می‌ترسید شما هم مثل مادرتان ورم مفاصل بگیرید؟ محققان می‌گویند گرچه همه افراد بیماری‌ها و نشانه‌های مختلف جسمانی را در یک سن تجربه نمی‌کنند، اما شناسنامه شما می‌تواند بگوید که چقدر احتمال دچار شدنتان به این مشکلات وجود دارد. نتایج بررسی‌هایی که دلی‌میل منتشر کرده، نشان می‌دهد اغلب افراد در مرز ۳۹سالگی تارهای سفیدی را در لایه‌لای موهایشان مشاهده می‌کنند و وقتی ۴۰سالشان می‌شود، بیشتر در معرض ابتلا به آر تريت قرار می‌گیرند. آن‌ها سن اوج ابتلا به میگرن را ۳۴سالگی می‌دانند و می‌گویند خانم‌ها با رسیدن به ۵۰سالگی از تعریق بی‌رویه شکایت می‌کنند. نظرسنجی‌های محققان نشان می‌دهد که دوسوم افراد گذشتن از ۳۰سالگی را همراه با مبتلا شدن به مشکلات ریزودرشت سلامت می‌دانند و می‌گویند هرچه سنشان از این عدد بالاتر می‌رود، مشکلات سلامت مثل بیماری‌های قلبی، مشکلات حافظه و استرس بیشتر به آن‌ها هجوم می‌آورد. به توجه به این نظرسنجی‌ها، پژوهشگران ۳۲سالگی را سن مشکلات مچ می‌دانند، ۳۳سالگی راسن کم‌درد، و ۳۷سالگی را سنی می‌دانند که افراد دچار مشکل زانو می‌شوند.