

این مواد مغذی نمی گذارند چاق شوید



امیرمقدم| خوردن غذاهایی که ارزش غذایی زیادی دارند، بهترین راهکار برای پیشگیری از گرسنگی زود هنگام و چاقی است. اگر می خواهید به لاغری تان کمک کنید، این غذاها را در برنامه تغذیه روزانه تان بگنجانید.

امگا۳

امگا۳ در ماهی های روغنی مانند سالمون، ساردین و کنسرو تن ماهی وجود دارد. همچنین تخم مرغ، گردو و دانه های کنار.

روی

برای تأمین این ماده معدنی مواد غذایی همچون جگر، گوشت مرغ، تخم مرغ، لوبیا سبز و مغز میوه باید بخورید.

ویتامین B

لازم است بدانید ویتامین B در زرده تخم مرغ، سیب زمینی، آووکادو، گوشت، سبزیجات تیره رنگ و ماهی قزل آلا به فراوانی وجود دارد.

کلسیم

به جز لبنیات، می توانید کلسیم را از راه مصرف کلم، ماهی آزاد، ماهی ساردین، دانه چیا و کنجد به دست آورید.

منیزیم

سیب زمینی، دانه ها، لبنیات و کلم بروکلی منابع بزرگ منیزیم هستند.

آهن

با خوردن گوشت، ماکیان و ماهی، مقدار یر چشمگیری از آهن مورد نیاز بدنتان تأمین می شود. منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند، برای همین بهتر است میوه های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان کنید.

نکته روز

سرکه سیب می تواند عارضه داشته باشد



متن| اسرکه سیب یک محلول اسیدی است که در نتیجه تخمیر آب سیب درست می شود. این سرکه از آن معجون هایی است که مصرف آن زیاد توصیه و به طور گسترده در پخت و پز مواد غذایی یا طعم دهی به سالاد و ترشی استفاده می شود. همچنین می تواند برای کاهش وزن، کنترل قند خون و مشکلات گوارشی مفید باشد. با این همه، مصرف بدون ملاحظه آن عوارضی جدی برای سلامتی دارد. در ادامه به برخی از آن ها اشاره گذاری داریم.

فرسایش مینای دندان

سرکه سیب بسیار اسیدی است و تماس مداوم با آن مینای دندان را نرم و فرسوده می کند.

کاهش سطح پتاسیم

مصرف طولانی مدت و زیاد سرکه سیب سبب کاهش سطح پتاسیم می شود. مشکلی که می تواند ضعف عضلانی، بی نظمی های قلبی، ایست قلبی و پوکی استخوان را به دنبال داشته باشد.

آسیب به دستگاه گوارش

سرکه غلیظ و بدون رقیق سازی می تواند به پوشش داخلی گلو و مری آسیب بزند.

تداخل دارویی

سرکه سیب می تواند قند خون را پایین بیاورد و اثر داروهایی مانند دیابت را تشدید و با دیورتیک ها، مهارکننده های ACE و برخی ملین ها تداخل ایجاد کند.

کند شدن تخلیه معده

سرکه سیب می تواند سرعت تخلیه معده را کاهش دهد. در بیماران مبتلا به گاستروپارزی دیابتی، این موضوع می تواند کنترل قند خون را بدتر کند و موجب نوسانات خطرناک شود.

آسیب پوستی

اسید استیک موجود در سرکه می تواند به پوست حساس آسیب بزند، به ویژه زیر پانسمان یا روی نواحی ظریف.

تیک سلامتی

قرص خواب عمر را کوتاه می کند

محققان چینی و تایوانی در پژوهشی با استفاده از داده های ۴۸۴ هزار و ۹۱۶ نفر با میانگین سنی چهل سال که بیش از نیمی از آن ها زن بودند، خطر مرگ و میر و امید به زندگی را بررسی کردند. این افراد از نظر کیفیت خواب، مدت خواب و استفاده کردن یا نکردن از قرص خواب بررسی شدند. همچنین با آزمایش های پزشکی مشخص شد این افراد سابقه بیماری ندارند چرا که ممکن است بر خطر مرگ زود هنگامشان تأثیر بگذارد. در نهایت این محققان دریافتند مصرف قرص خواب می تواند امید به زندگی را کاهش دهد. امید به زندگی در مردانی که این قرص را مصرف می کردند، ۵.۳ سال و در زنان ۵.۷ سال کمتر از بقیه بود. افزون بر این کسانی که از قرص خواب استفاده می کردند، نسبت به کسانی که هر شب طبیعی شش تا هشت ساعت می خوابیدند، خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان داشتند.

سردردهای دردسرساز

سینوزیت درمان قطعی ندارد و فقط با خودمراقبتی می توان مانع برگشت آن شد

معصومه متین نژاد| می گوید سرش یک تَن وزن دارد، چشم هایش در حال بیرون زدن از حدقه است، نفشش بالا نمی آید و سرفه امانش را بریده است. دست کم هر دوماه یک بار این شرایط را تجربه می کند. پزشک علت آن را عود سینوزیت هایش می داند. هر بار هم با یک اتفاق ساده رقم می خورد، خوابیدن با موهای خیس، بیماری شبیه سرما خوردگی و آنفلوآنزا با تفاوت هایی جزئی که درمان قطعی و دائمی ندارد و فقط باید با خودمراقبتی از ابتلا به آن پیشگیری کرد. اگر شما هم هرازگاهی این شرایط ناخوشایند را تجربه می کنید، مطلب امروز ما را حتما بخوانید و با بیماری خود بیشتر آشنا شوید.

سینوزیت چیست؟

سینوزیت یا التهاب سینوس ها یکی از مشکلات شایع دستگاه تنفسی است که به علت عفونت های ویروسی، باکتریایی یا قارچی در سینوس ها رخ می دهد. <<<<<< سینوس ها حفره هایی هستند که در استخوان های اطراف بینی، چشم ها و پیشانی قرار دارند و با هوا پر می شوند. در سینوزیت، این حفره ها با مایع های عفونی مسدود و ملتهب می شود.



نشانه های بیماری

- انسداد یک یا هر دو سوراخ بینی
- درد و فشار در ناحیه صورت
- سردرد های مداوم یا متناوب بیشتر در ناحیه سینوس ها
- کاهش حس بویایی و چشایی
- ترشحات غلیظ و چسبند به رنگ زرد یا سبز از بینی یا گلو
- تب
- سرفه های خشک یا همراه با خلط
- احساس خستگی و بی حالی عمومی
- درد در دندان های فوقانی
- التهاب و قرمزی گلو
- احساس گرفتگی یا پر بودن در گوش

علت سینوزیت



- عفونت های ویروسی و باکتریایی
- سرما خوردگی و آنفلوآنزا
- حساسیت ها
- انسداد سینوس ها مانند پولیپ بینی و انحراف تیغه بینی
- سیستم ایمنی ضعیف
- استفاده از پستانک و شیشه شیر در کودکان
- در معرض دود سیگار بودن در کودکان

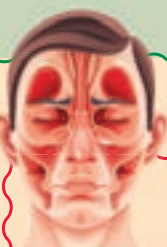
درمان های خانگی سینوزیت

- استنشاق بخار پیاز برای کاهش التهاب سینوس ها
- شست وشوی منظم بینی با محلول های نمکی یا اسپری های سالین
- استفاده از کمپرس گرم روی ناحیه سینوس ها
- استفاده از بخور گرم گیاهانی مانند اکالیپتوس، بابونه و نعناع
- برای مرطوب کردن مجاری تنفسی و کاهش التهاب سینوس ها رعایت نکات مراقبتی مانند استراحت کافی، نوشیدن مایعات

عوارض بیماری



- مشکلات تنفسی دائمی
- گوش درد های مزمن و کاهش شنوایی
- تشدید بیماری های مزمن مانند دیابت و بیماری های قلبی و ریوی
- سردرد های مکرر
- خواب آشفته
- خستگی، کاهش تمرکز و انگیزه
- اختلال در فعالیت های روزانه



- فراوان، مصرف آرام بخش و پرهیز از قرار گرفتن در معرض مواد تحریک کننده مانند دود سیگار
- استفاده از اسپری های ضد احتقان بینی
- مصرف نوشیدنی هایی با خاصیت ضد التهابی، ضد حساسیت
- و ضد احتقان مانند دمنوش ترکیبی نعناع و گزنه، دمنوش زعفران، دمنوش عسل، زنجبیل و سیر و دمنوش آویشن و عسل
- مصرف روزانه ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی بدن

۸۰٪

۸۰ درصد بیماران سرپایی گوش، حلق و بینی مبتلا به سینوزیت هستند.

۳-۵ روز

از اسپری های ضد احتقان بینی نباید بیش از سه تا پنج روز استفاده کرد، چون سبب وابستگی و افزایش گرفتگی بینی می شود.

۹۵٪

۹۵ درصد بیماران مبتلا به سینوزیت با درمان دارویی و مراقبت های منظم به حالت طبیعی بازمی گردند.



عروج: عروج پاتل/شورازا

زمان مراجعه به پزشک



- اگر نشانه ها بیش از ۱۰ روز طول بکشند.
- اگر نشانه های بیماری بهتر ولی بعد دوباره بدتر شوند.
- اگر تب فرد بالاتر از ۳۸.۹ درجه سانتی گراد باشد.
- اگر شروع درد شدید و ناگهانی در صورت و سر باشد.
- اگر فرد مشکل درد دید یا تمرکز داشته باشد.
- اگر فرد دچار سفتی گردن شده است.
- اگر فرد در حرکت طبیعی چشم مشکل دارد یا در زمان حرکت دادن چشم درد دارد.

کدام متخصص



برای درمان سینوزیت باید به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کرد.

پیشگیری از برگشت بیماری

- کنترل و درمان حساسیت
- دوری از محرک های شناخته شده
- ماند گرد و غبار، گرده گیاهان یا دود
- شستن مرتب دست ها و استفاده
- از اسپری های استروئیدی بینی
- زدن واکسن آنفلوآنزا
- کنترل استرس
- مصرف مایعات کافی برای حفظ رطوبت بدن
- استفاده از داروهای ضد احتقان
- در زمان بروز عفونت های تنفسی
- استفاده از مرطوب کننده های هوادر محیط های بسته



چند نکته آنتی بیوتیکی

- آنتی بیوتیک فقط با تجویز پزشک باید مصرف شود.
- آنتی بیوتیک ها فقط بر سینوزیت هایی با منشأ باکتریایی تأثیر دارند.
- دوره مصرف آنتی بیوتیک ها معمولاً ۱۰ تا ۱۴ روز است و برای موارد مزمن ممکن است کمی طولانی تر باشد.

افراد نیازمند جراحی



- وقتی نشانه های سینوزیت پس از سه ماه درمان از بین نرود.
- وقتی فرد در طول یک سال، بیش از دو یا سه بار دچار سینوزیت حاد شود.
- وقتی منشأ سینوزیت عفونت های قارچی باشد.
- وقتی فرد انحراف سیستم یا پولیپ بینی دارد.