

بیشتر بدانیم

روزه داری برای کبد چرب؛ فایده یا ضرر؟!‌

بسیاری از افراد به دلیل لندگی نازاحتی گوارشی از روزه گرفتن اجتناب می‌کنند،در حالی که با رعایت نکته تغذیه‌ای می‌توان این عوارض را به حداقل خود رساند و فریضه روزه را به جا آورد.اما برای کبد چرب چه کار می توان کرد؟

بسیاری از افراد به دلیل لندگی نازاحتی گوارشی از روزه گرفتن اجتناب می‌کنند،در حالی که با رعایت چند نکته تغذیه‌ای می‌توان این عوارض را به حداقل خود رساند و فریضه روزه را به جا آورد. حتی روزه‌داری در مورد برخی بیماران نقش درمانی دارد. به عنوان مثال افرادی که کبد چرب دارند نهنه‌ها می‌توانند روزه بگیرند، بلکه روزه‌داری به سلامتشان هم کمک خواهد کرد.

دکتر ناصر ابراهیمی درباری فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: بد نیست بدانید براساس آمار ۷۰ درصد افرادی که چاق هستند کبد چرب دارند. همچنین کبد چرب در افرادی که دارای شکم بزرگ هستند نسبت به کسانی که چاقی سراسری دارند، بیشتر دیده می‌شود و خطرناک‌تر است.

فواید روزه داری برای مبتلایان به کبد چرب

حالا چرا متخصصان تااین حد روی درمان (مبتنی بر کاهش وزن) کبد چرب تاکید دارند؟ در پاسخ باید گفت اگر به کبد چرب اهمیت داده نشود و افراد از شر اضافه وزن خلاص نشوند، کم کم کبدشان سفت شده و در نهایت از کار می‌افتد بنابراین ماه رمضان برای افرادی که کبد چرب دارند فرصت خوبی است تا علاوه بر بهرمندی از آثار معنوی روزه بتوانند از این فرصت استفاده و وزن خود را کم کنند، چون همان طور که اشاره شد اصل درمان کبد چرب، کاهش وزن است. پس روزه گرفتن نهنه‌ها برای کبد چرب ضرری ندارد، بلکه خیلی هم مفید است. البته بیماران مبتلا به کبد چرب اگر روزه بگیرند و بعد از آن غذای چرب مصرف کنند، وزن آنها کاهش پیدا نخواهد کرد.

اهمیت اصلاح تغذیه

از آنجا که هنگام روزه‌داری، اسیدپنه معده بالا می‌رود مصرف غذاهای سنگین می‌تواند احساس پری معده، تریش کردن و دیگر مشکلات گوارشی را به همراه داشته باشد؛ اما در مقابل، مواد غذایی حاوی فیبر مثلامیوه و سبزیجات می‌تواند از تولید بیش از اندازه اسید در معده جلوگیری کند. پس بیماران مبتلا به کبد چرب نباید به این بهانه روزه نگیرند، بلکه با اصلاح تغذیه باید به فکر رفع مشکل باشند.

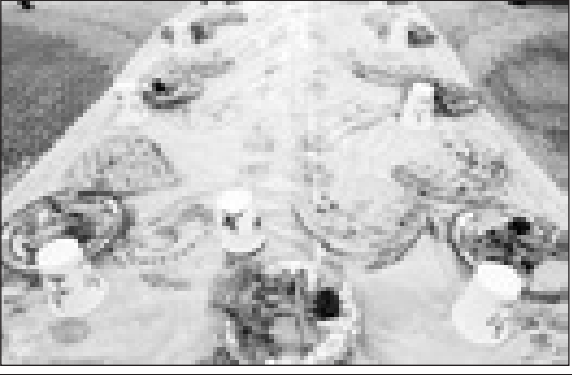
خداحافظی با تلخی دهان

بسیاری از روزه‌داران ازجمله بیماران مبتلا به کبد چرب، از تلخی دهان در طول روز گله دارند. بدانان باشد یکی از علل تلخی دهان همان عارضه ریفلاکس است. توصیه ما این است که مواد غذایی چرب را کمتر مصرف کنند. البته در صورتی که بیمار قبل از ماه رمضان هم این حالت تلخی را داشته است باید در اولین فرصت ممکن به پزشک متخصص مراجعه‌کند.

اگر دچار سکسکه می‌شوید

گاهی اوقات افراد در ماه رمضان از سکسکه شکایت دارند. در مورد این افراد ابتدا باید بررسی شود که این سکسکه مزمن است یا فقط در ماه مبارک رمضان پیش می‌آید. اگر مشکل به دلیل ابتلا به بیماری گوارشی خاصی نباشد کافی است فرد در خوردن وعده افطار در بخوری نکند، بویژه بیماران مبتلا به کبد چرب که پر خوری سلامتشان را تهدید می‌کند.

برای رفع سکسکه هم چند روش درمانی توصیه می‌شود. یکی این که به فرد می‌گوییم به صورت ناگهانی نفس خود را نگه‌دارد. همچنین می‌توانید یک عدد بیخ را روی زبان خود بگذارید تا سکسکه قطع شود. زن ناگهانی به پشت بیمار هم می‌تواند باعث توقف سکسکه شود، ولی اگر سکسکه طولانی شود باید به پزشک مراجعه کرد.



علمی ـ فناوری

تصویربرداری با وای فای از آن سوی دیوار

این امکان فراهم شده که اتاق را با استفاده از امواج وای

فای به طور کامل اسکن کرد.

البته وی تصریح کرده که این فناوری هنوز در مراحل ابتدایی قرار دارد و فعلا در قالب یک فناوری پیش ساخته مطرح است که موضوع تصویر به دست آمده کیفیت چندانی ندارد اما نکته مهم این است که این امکان فراهم شده است.

این محقق جوان می‌گوید: با استفاده از این فناوری می‌توان تصویر مبهمی از یک فنجان قهوه که آن سوی دیوار قرار دارد تهیه کرد هر چند شاید نتوان شکل آن را به درستی تشخیص داد اما وقتی صحبت از انسان یا یک حیوان نظیر سگ به میان می‌آید می‌توان تصویر آن را با وضوح بیشتری پدیدار کرد. در واقع از این طریق می‌توان تصویر اجسام بزرگ‌تر از ۲ سانتیمتر را تهیه کرد.



در همین راستا شرکت انگلیسی Vivobarefoot اعلام کرده با همکاری شرکت بلوم نخستین کفش قوم جلبکی را خواهد ساخت. این کفش ها در آب و خاک قابل استفاده هستند. این کفش Ultra نام گذاری شده و به گفته شرکت Vivobarefoot با تولید یک جفت کفش مردانه سایز ۴۲، حدود ۲۱۶ لیتر آب پاکسازی می‌شود.

کفش های جلبکی از ماه جولای در وب سایت این شرکت فروخته می‌شوند.

یک خودروی خانوادگی با پهباد ترکیب شد

به نمایش گذاشته بود. بسته گزینشی X-Space به جای این پهباد مسابقه ای از یک پهباد Parrot Bebop۲ معمولی استفاده می‌کند این پهباد علاوه بر دوربین ۱۴ مگاپیکسل مجهز به GPS و فناوری ردیابی بصری است که می‌تواند به طور خودکار خودرو را دنبال کند و از سرنشینان تصویر برداری و فیلمبرداری انجام دهد. بنابراین سرنشینان خودرو می‌توانند طی سفر از خود تصویربرداری و فیلم برداری کنند.

می‌توان از این پهباد به طور جدا از خودرو نیز استفاده کرد. به عبارت دیگر کاربر می‌تواند هنگام راه رفتن، دوچرخه سواری، قایق سواری یا هر وسیله حمل و نقل دیگری با استفاده از پهباد از خود تصویربرداری کند. همراه پهباد یک کنترل از راه دور و عینک های مخصوص نیز ارائه می‌شود. حداکثر مدت زمان پرواز پهباد ۲۵ دقیقه است. علاوه بر این مخزنی برای پهباد در خودرو در نظر گرفته شده است.

به هر حال بسته X-Space شامل یک ماهواره جهت یاب، سقف پانورامیک و ریل های سقفی برای قراردادن و حفظ دوچرخه بالای خودرو است.

عوامل خطرناک لخته شدن خون را بشناسید



خطر بالاتر شکل گیری لخته خون منجر شود. بیماران نیز فز در معرض خطر بالای DVT قرار دارند.

قرص های ضد بارداری

اگرچه محصولات ضد بارداری لزوماً موجب شکل گیری لخته خون نمی‌شوند، اما برخی انواع قرص های ضد بارداری می‌توانند خطر DVT در زنان تقریباً ۴۰۰ درصد افزایش دهند. قرص های ضد بارداری درمان جایگزینی هورمون، که شامل هورمون های استروژن و پروژسترون می‌شود، ممکن است عوامل لخته شدن خون را تشدید کنند و زنان را در معرض خطر ابتلا به DVT قرار دهند.

سیگار کشیدن

اگر فردی سیگاری هست،د، از این مساله آگاهی دارید که لطیفی در حق سلامت بدن خود نمی‌کنید. سیگار کشیدن می‌تواند بر گردش خون و توانایی خون برای لخته شدن تأثیرگذار باشد و خطر DVT را افزایش دهد. با این وجود، مرگ و میر ناشی از DVT و آمبولی ریوی در بیماران مبتلا به بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) به واسطه ترکیبی از عوامل، از جمله اختلالات لخته شدن خون و کاهش تحرک افزایش یافته‌است.

زمنیهٔ ژنتیکی

اگر سابقهٔ ژنتیکی یا خانوادگی مرگ در زمان حیات DVT منجر شود، هر گونه دوره طولانی مدت ایستایی پدر (DVP) دارد، خود را در معرض خطر یک لخته خون بدانید. سابقه خانوادگی DVT و آمبولی ریوی (PE) هر دو از عوامل خطر آفرین برای DVP هستند.

سن و وزن بدن
اضافه وزن می‌تواند به مشکلات سلامت مختلف منجر شود که تشکیل لخته خون یکی از آنها محسوب می‌شود. حمل وزن اضافی بدن فشار روی سیاهرگ های موجود در لگن و پاها را افزایش می‌دهد. همچنین، افرادی که بیش از ۶۰ سال سن دارند در معرض خطر بیشتری برای تشکیل DVT قرار دارند. با این وجود، لخته های خون و DVT می‌توانند در هر سنی شکل بگیرند، به ویژه اگر تعدادی از عوامل خطر آفرین وجود داشته باشند.

بارداری
در زمان بارداری، مادر مجبور است وزنی اضافی را به ویژه در سه ماه پایانی با خود حمل کند. این فشار اضافی می‌تواند استرس و فشار بر سیاهرگ های موجود در لگن و پاها را افزایش دهد. افزون بر این، خطر ابتلا به یک DVT یا لخته خون شش ماه پس از زایمان نیز همچنان وجود دارد. این مساله به ویژه برای مادرائی که پس از زایمان کم تحرک هستند بیشتر صادق است.

جراحی یا عمل جراحی

استراحت طولانی مدت در بستر پس از یک آسیب دیدگی یا عمل جراحی می‌تواند به شکل گیری یک DVT منجر شود. هر گونه دوره طولانی مدت ایستایی همانند بستری شدن در بیمارستان می‌تواند به کاهش انقباض در عضلات پاها، کاهش گردش خون، و

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

گردن درد و راههای درمان آن

اگر گردن درد دارید، ممکن است از فیزیوتراپی برای کاهش درد و بهبود طیف حرکتی کردن کمک بگیرید.فیزیوتراپیست شما می‌تواند به شما بگوید که برای برگشتن به فعالیت‌های عادی روزمره، لازم است چه کارهایی انجام دهید.

همچنین می‌تواند بگوید که از چه چیزهایی پرهیز کنید.در زمان درمان گردن درد، باید فعال باشید و از چیزهای خاصی که ممکن است موجب درد گردن شود اجتناب نماید.نیازی به نگرانی نیست و نباید بابت این درد، مضطرب شوید.

منتظر نمانید تا درد، خودش برطرف شود.

اگر گردن درد به سراغ‌تان آمد، ممکن است احساس کنید اگر منتظر بمانید، درد همان‌طور که ناگهان آمده، خودش هم به‌یکباره خواهد رفت. شاید گاهی این‌گونه باشد، اما چیزهایی وجود دارد که باید برای برطرف شدن درد، انجام دهید. ملاقات با فیزیوتراپیست‌تان برای یادگرفتن ورزش‌های مناسب در ابتدا، می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر به وضعیت پیش از دردتان برگردید.

سرواشنه‌های تان را پایین نیندازید و قوز نکنید.

وضعیت نادرست هنگام نشستن و ایستادن، یکی از دلایل اصلی گردن‌درد است. اگر گردن درد دارید، اجازه دهید فیزیوتراپیست، وضعیت شما را چک کند. او می‌تواند ایده‌هایی برای کمک به تغییر وضعیت بدن‌تان ارائه داده و به شما شیوه درست نشستن را آموزش دهد تا گردن‌تان در بهترین وضعیت ممکن باشد.

تنبیل‌نایشید.

ورزش، یکی از ابزار اصلی در پیشگیری از گردن‌درد است. ورزش عمومی می‌تواند به حداقل رساندن درد گردن کمک کند و تمرین‌های خاص تقویت گردن و وضعیت بدن، می‌تواند این اطمینان را به شما بدهد که سریعاً گردن‌دردتان برطرف شده و از برگشت دوباره آن جلوگیری می‌کنید.

از بالش‌های زیاد موقع خواب استفاده نکنید.

اگر بابتبیشتر از یک بالش می‌خوابید، دیگر این کار را نکنید. گردن شما از استخوان‌های متعددی تشکیل شده که انحنایی به سمت جلو به نام لوردوسیس را شکل می‌دهد. وقتی با چند بالش می‌خوابید، سرتان را به سمت جلو می‌آورید و این می‌تواند موجب از دست دادن لوردوسیس گردن شده و فشار بیشتری به دیسک‌ها، مفاصل، و عضلات گردن وارد نماید. علت کنبه که با یک بالش بخوابید و هنگام خواب از یک غلتک گردنی برای کمک‌به حمایت‌انحنای طبیعی گردن استفاده کنید.

از تایپ کردن دست بردارید.

بیشتر مردم این روزها به گوشی‌های هوشمند و تبلت‌های‌شان گره خورده‌اند و خیلی‌ها از تلفن‌شان برای تایپ مداوم در طول روز استفاده می‌کنندو وقتی ساعت‌ها، سرتان پایین است به گوشی نگاه می‌کنید و تایپ می‌کنید، گردن‌تان را در وضعیت بی‌نهایت خمیده به سمت جلو نگه می‌دارید، و این می‌تواند منجر به text neck شود که یک بیماری نسبتاً جدید به‌دلیل کاربرد زیاد گوشی و تبلت است. با فیزیوتراپیست‌تان دیداری داشته باشید و یادگیرید که چطور فشارهایی را که به گردن‌تان هنگام تایپ کردن وارد می‌کند را اختنی نمایید. حتی بهتر است دست از تایپ کردن بردارید و با یک تماس تلفنی، با دوستان‌تان ارتباط برقرار نمایید.

به درمان‌های نافعال اعتماد نکنید.

فیزیوتراپیست شما یک کارشناس حرفه‌ای است که می‌تواند به شما استرژژی‌های فعالی ارائه دهد تا گردن‌دردتان درمان شود. بعضی از فیزیوتراپیست‌ها، از درمان‌های نافعال ماننداولتراسوندیاکشش گردنی برای گردن‌در استفاده می‌کنند، اماواستنگی زیاد به این‌گونه درمان‌های نافعال، موثرترین شیوه درمان گردن‌درد مانیست. اطمینان حاصل کنید که فیزیوتراپیست شما، ورزش‌های فعال و استرژژی‌های حرکتی را به شما یادمی‌دهد که بتوانید گردن‌دردتان را خودتان کنترل کنید. هرچند گردن‌درد معمولاً یک مشکل مکانیکی در بدن است، اما گاهی بیماری‌های جدی‌خودشان را در گردن‌درد بروز می‌دهند. اگر شما گردن‌درد مداوم دارید یا دردی مربوط به خستگی، تب، یا کاهش وزن، باید سریع‌تر به پزشک‌تان مراجعه کنید تا علت دردتان مشخص شود. گردن‌درد می‌تواند موجب کم‌خوابی، از دست دادن کار، یا عدم شرکت در فعالیت‌های عادی تفریحی شود. تمرین با فیزیوتراپیست می‌تواند به شما کمک کند کاری را که لازم است انجام دهید یادگرفته و بدانید که چه کار ی انجام دهید تا گردن‌دردتان کنترل شود.

این خوراکی‌ها شمارا مبتلا به آلزایمر می‌کنند

با وجود اینکه مصرف فست قود، خوراکی‌های شیرین و پرچرب باعث ابتلای افراد به بیماری‌های مرگبار به ویژه آلزایمر می‌شود، اما مصرف برخی خوراکی‌های سالم نیز می‌تواند اثر تخریبی برای مغز داشته باشد.

محققان رشته قلب و عروق کالیفرنیا در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند مصرف برخی میوه‌ها مانند خیار به دلیل دارا بودن پروتئین لکنتین می‌تواند باعث ابتلای افراد به بیماری آلزایمر یا تشدید این عارضه شود. کارشناسان وجود رابطه بین مصرف خیار و ابتلا به بیماری آلزایمر را به اثبات رسانده‌اند. پروتئین لکنتین ماده‌ای مفید برای محافظت از سیستم ایمنی گیاه است، اما زمانی که به همراه غذا توسط فرد استفاده می‌شود باعث آسیب به سلول‌های بدن به ویژه دستگاه گوارش و مغز می‌شود که می‌تواند آلزایمر را در پی داشته باشد.

برخی مواد غذایی حاوی لکنتین عبارتند از:

خیار، بادمجان، سیب زمینی، گوجه فرنگی، سویا و غلات سبوس دار که با وجود فواید بی شمار برای سلامت بدن، می‌توانند منجر به آلزایمر شوند. کارشناسان در عین حال دریافتند اثر لکنتین بر بدن در افراد با گروه‌های خونی مختلف متفاوت است.

برهمن اسلر افراد با گروه‌های خونی زیر باید از مصرف برخی خوراکی‌ها به میزان زیاداجتناب کنند.

گروه خونی نوع O: کندم، روغن سویا، بادام زمینی، لوبیا قرمز

گروه خونی نوع A: لوبیا، گوجه فرنگی، بادمجان،

گروه خونی نوع B: گوشت مرغ، سویا، عدس

گروه خونی نوع AB: گوشت مرغ، موز، لوبیا، باقالا

براساس پژوهش‌ها لکنتین باعث اختلال در عملکرد گیرنده‌های انسولین شده و آسیب دیدن رگ‌های خونی و اختلال در عملکرد سلول‌های مغزی می‌شود.

از جمله دیگر مواد غذایی حاوی لکنتین فلفل، خیار، سویا، دانه‌های غلات، حبوبات، لوبیا و برخی جوله‌های خوراکی را می‌توان نام برد. براساس پژوهش‌ها بیماری آلزایمر یکی از بیماری‌های خطرناک و مرگبار در عصر حاضر است که کارشناسان تخمین می‌زنند در حدود ۵۰ سال آینده میلارها انسان به خصوص افراد در آستانه میانسالی و سالمندی به این بیماری مبتلا و نیازمند مراقبت و رسیدگی دائمی می‌شوند. در اثر بیماری آلزایمر سلول‌های مغزی آسیب دیده فرد در به یادآوردن خاطرات کوتاه مدت با مشکل مواجه می‌شوند، این بیماری متأسفانه فاقد راه حل درمانی است که بیشتر مبتلایان در اثر مشکلات ثانویه ناشی از این بیماری جان خود را در دست می‌دهند.

ناخن‌ها، بهترین سر نخ برای تشخیص انواع بیماری

یک متخصص پوست گفت: ناخن‌ها بهترین سرنخ برای تشخیص بیماری‌ها هستند و پزشکان می‌توانند بسیاری از بیماری‌ها را از روی ناخن افراد تشخیص دهند. به گزارش جام‌جام آنلاین در نقل از میزان، پریسا داورزنی گفت: در بسیاری از مواقع پزشکان قادر هستند بیماری‌های افراد را از روی ناخن‌های آن‌ها تشخیص دهند. وی افزود: تشخیص مشکلات ناخن‌ها به راحتی از سوی متخصصان پوست قابل شناسایی است و پس از آن، بیماران باید به پزشکان متخصص معرفی شوند.

این متخصص پوست با اشاره به نشانه‌های قابل تشخیص در ناخن‌ها اظهار کرد: گاه دیده می‌شود که روی ناخن افراد سفید شده و با تمام ناخن زرد می‌شود. این‌ها همه دلایل بیماری محسوب شده و باید در کمترین زمان ممکن به آن‌ها رسیدگی شود. داورزنی با بیان اینکه سفیدی ناخن می‌تواند علامت بیماری‌هایی نظیر مشکلات کبدی و یا قلبی باشد تصریح کرد: وقتی فردی در روی ناخن خود سفیدی‌هایی را مشاهده کرد باید به پزشک مراجعه کند، زیرا این عامل می‌تواند دلیلی بر بیماری‌های قلبی، کبدی و ربوی باشد. وی در خصوص چرایی زرد شدن ناخن‌ها خاطر نشان کرد: افرادی که بیش از اندازه از لاک استفاده می‌کنند و یا به روی ناخن‌های خود، ناخن مصنوعی قره می‌دهند دچار عفونت‌های قارچی شده و ناخنشان زرد می‌شود، اما گاهی نیز دیده شده که این زردی ناخن به دلیل دیابت، مشکلات تیروئید و یا مشکلات ربوی بوده است.

اندر فواید برگ تربچه

تربچه خاصیت ضد سرطان دارد و مدت مدیدی است که از این سبزی برای درمان اختلالات کبدی استفاده می‌شود. برگ و ریشه تربچه دارای مقدار فراوانی ویتامین C است. مقدار ویتامین C موجود در برگ‌های این سبزی، نسبت به ریشه آن پنج برابر بیشتر است. ریشه کروی و قرمز این سبزی همچنین دارای مقادیر فراوانی پتاسیم، اسید فولیک و مس است.
تربچه خاصیت ضد سرطان دارد و مدت مدیدی است که از این سبزی برای درمان اختلالات کبدی استفاده می‌شود. از تربچه برای دفع سنگ‌های کلیوی استفاده می‌شود و برای درمان نفرس و روماتیسم مفید است. اگر برگ آن همراه با غذا خورده شود کمک خوبی برای هضم غذا است. آب برگ تربچه برای تقویت چشم مفید است. خوردن تخم تربچه، ترشح شیر مادر را زیاد می‌کند.

