

باشادی به استقبال یائسگی بروید

۵ راه حل کاربردی که باید بدانید

سیدب سیدی

آلو دکتر
ALO DOCTOR.ir

کنترل اضطراب در هفت مرحله

همه نشانه‌های جسمانی که به شما
می‌گوید اضطراب سراغ تان آمده!

آلزایمر را ضربه فنی کنید

۷ راه آسان برای کمک به
مبتلایان به زوال عقل

تیزبین بمانید

محافظت نکردن از چشم‌ها چه
عوارض و بیماری‌هایی به دنبال دارد؟

مابه شما می‌گوییم سیگار چگونه
۱۰ سال از طول عمرتان کم می‌کند

خدا حافظی با سیگار





امان از درد زانو
فاکتورهایی که زانوی تان را دردناک می کنند

110



آلزایمر را ضربه فنی کنید
۷ راه آسان برای کمک به مبتلایان به زوال عقل

114



حرفه ای لاغر شوید
اگر می خواهید لاغر شوید روزی نیم ساعت با این فرمول بدوید

120

اگر سوال پزشکی دارید کافیسست از تلفن ثابت
باسامانه مشاوره پزشکی الودکتر تماس بگیرید

9099071353



همه نشانه‌های جسمانی که به شما می‌گوید اضطراب سراغ‌تان آمده!

کنترل اضطراب در هفت مرحله

اضطراب در قرن اخیر یکی از اصلی‌ترین مشکلات روانی است که افراد زیادی با آن درگیر هستند و زندگی‌شان به همین دلیل مختل شده است. همه ما گاهی اوقات تجربه اضطراب داشته‌ایم و این نوع از اضطراب اصلاً بد نیست بلکه حتی برای روند زندگی لازم است؛ اما عده دیگری هستند که در تمام طول روز و تمام لحظه‌ها اضطراب دائم و گاهی بی‌دلیل دارند. این افراد معمولاً نمی‌توانند آن‌طور که باید و شاید از عهده کارهای خود بر آیند. اضطراب و نگرانی به اشکال مختلفی نمود پیدا می‌کنند؛ عرق کردن کف دست، لرزیدن پاها، تنگی نفس و احساس بالا آوردن از جمله علائم رایج اضطراب هستند. اما چند نشانه هم وجود دارد که قطعاً از ارتباط آنها با اضطراب شگفت‌زده خواهید شد. در ادامه، به بررسی چند نشانه عجیب و غریب اما روزمره که ممکن است تک‌تک ما آنها را تجربه کنیم و به خاطرش مضطرب شویم، می‌پردازیم که شاید ندانید اینها هم نشانه اضطراب هستند. در ادامه همین مطلب به شما می‌گوییم که اگر اضطراب را در خود تشخیص داده‌اید چه کنید که بتوانید آن را رفع کنید و به زندگی ایده‌آل خود ادامه دهید.

منبع: PREVENTION



آیا روش درمانی
لیزر مونا لیزا
دردناک است؟
چقدر ماندگاری
دارد؟

گروه پزشکی پارسه
لیزر زیبایی زنان (واژینال)



آیا راهی برای
پیشگیری
از آلزایمر وجود دارد؟
مادرم ۷۳ ساله است و
حافظه‌اش به شدت ضعیف
شده، برای بهبود و جلوگیری از
آلزایمر او چه کنم؟

دکتر زهرا امیر آتسانی
مدیر مسئول موسسه پرورش ذهن فرزام



آقایان هم می‌توانند
چین و چروک دور
چشم‌شان را ترمیم
کنند؟
مردی هستم ۴۵ ساله اطراف
چشم‌هایم چین و چروک
های زیادی...

دکتر محمد حسین کره‌ئی
پزشک پوست و مو

98

97

97



اضطراب دارید اگر... احساساتی شدید

وقتی اضطراب دارید، احساسات فانتزی شما رنگ و بوی واقعیت می گیرند. شاید بدترین (اما خوشبختانه، نادرترین) نشانه اضطراب، احساس عدم واقعیت باشد یا این احساس که محیط اطرافتان واقعیت ندارد. تقریباً مثل این است که سر تا پایتان را می بینید و کارهایتان را با حرکت دادن دست و پا انجام می دهید، اما احساس می کنید که کنترل آنها از دستتان خارج است.

اضطراب دارید اگر...

توهم شنیدن صدای زنگ دارید

آیا تا به حال شده احساس کنید یک پیام تلفنی دارید، اما بعد با صفحه خالی گوشی تان مواجه شده باشید؟ محققان این پدیده را «اضطراب زنگ» یا «ارتعاشات فانتوم» می نامند. براساس مطالعه منتشر شده در مجله روانشناسی مجازی رفتار و شبکه های اجتماعی، افرادی که اضطراب دلبستگی بیشتری دارند -مثلاً دائم به این فکر می کنند که آیا شریک زندگی شان هم به اندازه آنها به رابطه پایبند است یا نه- بیشتر از همه در معرض مواجهه با این پدیده مخوف قرار دارند.

چطور اضطراب را مهار کنید؟

مضطرب بودن مثل این است که یک ابرقهرمان شیطانی در مغزتان داشته باشید که می تواند در آن واحد از جایی به جای دیگر بپرد! چه به صورت مادرزادی مضطرب باشید و چه در طول زمان

حتی زمانی که زندگی شما طبق روال پیش نمی رود، بدنتان به این وضعیت واکنش نشان می دهد.

جوش های عجیب و غریب می زنید

پوست و احساسات شما با هم در ارتباط اند. به عنوان مثال، وقتی مورد تمجید قرار می گیرید، سرخ می شوید، بنابراین احتمال اینکه اضطراب هم به پوستتان سرایت کند زیاد است. با این تفاوت که اضطراب می تواند به سایر اختلالات پوستی مانند اگزما و سایر حساسیت های پوستی نیز منجر شود. در شرایط پراسترس، کورتیزول اضافی وارد جریان خون شده و سیستم دفاعی بدن شما را کند کرده و باعث می شود پوست شما آن حالت ابریشمی و تحریک شده را به خود بگیرد.

اضطراب دارید اگر...

خمیازه های مکرر می کشید

معمولاً زمانی خمیازه می کشیم که خیلی خسته یا بی حوصله باشیم، اما وقتی بیش از حد عصبی هستیم، باز هم خمیازه می کشیم. افرادی که از اختلال اضطراب یا هراس رنج می برند، در مقایسه با یک فرد معمولی بیشتر خمیازه می کشند. تنفس سریع که هنگام اضطراب به وجود می آید، باعث می شود مغزتان فکر کند که اکسیژن کافی به شما نمی رسد. بنابراین، شما را به کشیدن نفس های عمیق تر وادار می کند.

نفخ سراغتان آمده

یکی از نشانه های اضطراب که شاید کمتر تا امروز به آن توجه داشته باشید نفخ و جمع شدن گاز معده است. بسیاری از افراد این علائم را نشانه ابتلا به بیماری ها و اختلالات گوارشی می دانند اما این علائم می توان علامتی برای شروع اضطراب باشد. ماری آلبانو، پزشک و استادیار روانشناسی پزشکی در مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا می گوید: گاز معده زمانی ایجاد می شود که سطح اسید معده به علت اضطراب به هم می خورد، بنابراین شما در یک دور باطل می افتید؛ اضطراب دارید که در جمع بادگلو نزنید، از طرفی چون اضطراب دارید، گاز معدهتان بیشتر می شود.

اضطراب دارید اگر...

دست و پایتان یخ می کند

آب و هوای سرد و گردش خون ضعیف می تواند به یخ کردن انگشتان دست و پای شما منجر شود، اما اگر احساس ناخوشی به روده های تان هم سرایت کرده، احتمال دارد که علت مشکل تان اضطراب باشد.

وقتی مضطرب هستید، جریان خون از بخش انتهایی اندام ها به سمت اندام های بزرگ تر در نیم تنه بدن منتقل می شود. این پایه و اساس مبارزه بدن برای محافظت از قلب و ارگان های حیاتی دیگر است. متأسفانه، بدن شما قادر به تشخیص تفاوت ها نیست و نمی تواند فرار کردن از دست یک خرس گریزلی را از دیر کردن برای ملاقات با آقای رئیس تشخیص دهد. بنابراین،

«ممکن است
سرطان بگیرم» یا
«شغلم را از دست
بدهم!» بیان این
نگرانی ها کمک
می کند آرام تر
شوید احساسات
درونی خود را آرام
و واضح بیان کنید.
بعد از اینکه به
اندازه کافی تکرار
کردید، حوصله
خودتان از این
کار سربم رود.
بسیاری از افراد
پس از ۱۵ دقیقه به
نتایج قابل توجهی
در زمینه کاهش
اضطراب دست
می یابند

15

یک پنجره
پیدا کنید
و ۱۵ دقیقه،
تنها، پشت
آن بنشینید.
سپس افکار
اضطراب آورتان
را با صدای بلند
بیان کنید

نکته هایی که شاید به کارتان آید

چطور اضطراب را با تغییر فکر شکست دهید

همه چیز از یک فکر شروع می شود که نخستین نشانه اش این است که احساس می کنید همه عضلات بدن تان گرفته است اما کنترل کردن این حس در دست شماست. قبل از هر چیز مانع افکار منفی خود باشید و به آنها شاخ و برگ اضافه ندهید، آگاهانه افکار تان را تحت کنترل بگیرید و روی آنها تمرکز کنید.

می توانید برداشت های قابل قبول و مثبت تری را از شرایط بحرانی که برای تان پیش آمده برای خود ایجاد کنید. وقتی توانستید فکر خود را به صورتی دیگر در آورید، دلشوره شما هم به همان سرعت تغییر می کند. در شرایطی که دلشوره سراغ تان می آید اگر تنها باشید بیشتر به این حس دامن می زنید اما اگر این مواقع وقت خود را با دوستان و افراد خانواده تان بگذرانید و احساسات خود را با آنها در میان بگذارید، نگرانی های تان را کم کرده اید و سعی کنید با شخصی مثبت اندیش و خونسرد دلشوره های تان را در میان بگذارید، چرا که در این مواقع فرد خونسرد و مثبت اندیش می تواند با جملاتی مثبت آرام تان کرده و دلشوره های تان را کم کند. سعی نکنید در تنهایی بمانید و حتما اطراف خود را در موقعیت های استرس زا شلوغ کنید تا خود را گرفتار افکار منفی نکنید. ورزش را از یاد نبرید که اگر اکسیژن و هوای تازه مدام به شما برسد تاثیر زیادی در بالا بردن روحیه و اعتماد به نفس شما دارد و افکار شما را قوی تر خواهد کرد.

THINK
POSITIVE



ارتباط احساسات فانتزی با واقعیت

وقتی اضطراب دارید احساسات فانتزی شمارنگ وبوی واقعیت می گیرند

ارتباط پوست و احساسات

پوست و احساسات شما با هم در ارتباط اند. به عنوان

مثال، وقتی مورد تمجید قرار می گیرید، سرخ

می شوید، بنابراین احتمال اینکه اضطراب هم به

پوست تان سرایت کند زیاد است. با این تفاوت که

اضطراب می تواند به سایر اختلالات پوستی مانند

اگزما و سایر حساسیت های پوستی نیز منجر شود.

در شرایط پر استرس، کورتیزول اضافی وارد جریان

خون شده و سیستم دفاعی بدن شما را کند کرده

و باعث می شود پوست شما آن حالت ابریشمی و

تحریریک شده را به خود بگیرد.

از دست بدهم!» بیان این نگرانی ها کمک می کند آرام تر شوید. احساسات درونی خود را آرام و واضح بیان کنید. بعد از اینکه به اندازه کافی تکرار کردید، حوصله خودتان از این کار سر می رود. بسیاری از افراد پس از ۱۵ دقیقه به نتایج قابل توجهی در زمینه کاهش اضطراب دست می یابند.

مرحله پنجم: برنامه ریزی کنید

در قدم بعدی، یک جلسه ۳۰ دقیقه ای را در زمان مشخص برای مقابله با تمام نگرانی های تان ترتیب دهید. سپس، وقتی اضطراب سراغ تان آمد، سعی کنید آن را تا زمان رسیدن به وقت از پیش تعیین شده، به تعویق بیندازید. اکثر افراد فکر می کنند نمی توانند رسیدگی به اضطراب را به تعویق بیندازند، اما بعد می فهمند که این کار شدنی است.

گاهی اوقات، یک احساس در ساعات اولیه ظهر فوریت می یابد، اما حوالی بعدازظهر از شدت آن کاسته می شود.

مرحله ششم: اضطراب همیشه بد نیست

تحقیقات نشان می دهند افرادی که دائم نگران هستند، عملکرد بهتری در حل مشکلات دارند. اما این بدان معنا نیست که می توانند از پس تمام مشکلات اضطرابی برآیند، بلکه می توانند با مشکلات فعلی دست و پنجه نرم کنند. گاهی اوقات نگرانی ها موثرند؛ مثلا وقتی می خواهید پیش نویس سخنرانی خود را زودتر آماده کنید یا وضعیت پرواز تان را دوباره چک کنید. اما بیشتر نگرانی ها خارج از کنترل ما هستند. اگر می توانید به رفع نگرانی ها در روزهای آتی کمک کنید، این کار را انجام دهید.

مرحله هفتم: «دکتر گوگل» را کنار بگذارید

افراد نگران فکر می کنند اطمینان خاطر برای شان خوب است و آنها را تسکین می دهد؛ در حالی که چنین نیست. با گوگل مشورت نکنید و از همسر تان نخواهید به شما بگویند «خوب به نظر می رسی!» اضطراب به تدریج افزایش می یابد و زمانی که از حرف های دیگران اطمینان خاطر می یابید، با یک افت شدید مواجه می شود که برای مغز مناسب نیست.

به جای آن سعی کنید خودتان برای رفع اضطراب و رسیدگی به وضعیت ذهن تان کاری انجام دهید. اینکه دیگران به شما بگویند که خوب هستید یا اینکه از اینترنت کمک بخواهید، تمام این کار به عنوان مسکن مطرح می شود که نمی تواند دوام زیادی داشته باشد، بنابراین بهتر است به حل و رفع دائمی اضطراب تان بپردازید.

عملکرد بهتر دائم النگران ها

تحقیقات نشان می دهد افرادی که دائم نگران هستند، عملکرد بهتری در حل مشکلات دارند.

دچار این عارضه شوید، مضطرب بودن می تواند شما را از کار و زندگی بیندازد. وقتی نگران باشید، نمی توانید در زمان حال زندگی کنید و همیشه یک آینده افتضاح را برای خود متصور می شوید. این روند می تواند بر تمام جوانب زندگی، اعم از هضم غذا، خواب و روابط شخصی شما اثر بگذارد و باعث شود کنترل تان را از دست بدهید. پس لازم است همین الان برای اضطراب خود فکری کنید و سعی کنید آن را هر چه سریع تر از میان بردارید. نمی خواهید که تمام زندگی تان به دلیل اضطراب از هم بپاشد. پس این کارها را انجام دهید تا بتوانید از پس کنترل اضطراب تان برآید:

مرحله اول: کنترل بی خوابی

مسئله خواب و آشفته گی ذهنی در کنار هم به یک معضل بی رحم تبدیل می شوند. شاید یکی از اولین علائمی که بعد از ابتلا سراغ تان بیاید اختلال در خواب است. افکار اضطراب آور، خوابیدن را برای شما دشوار می کند. محرومیت از خواب شبانه موجب تقویت فعالیت های مغزی در بخش هایی از مغز می شود که با اضطراب مرتبط هستند. بنابراین، اگر در ساعت ۳:۴۵ صبح اضطراب داشتید، سعی کنید با تمرکز روی بدن تان از افکار منفی رها شوید. برای این کار، می توانید کف پای تان را خم کرده و توجه تان را به حسی معطوف کنید که پتو و تشک به پا منتقل می کنند. می توانید از تکنیک های مدیتیشن هم بهره بگیرید.

مرحله دوم: تخیل کنید

جفری برانتلی، روانشناس بیمارستان سنت لوئیس در این باره می گوید: «وقتی دراز کشیده اید، تصور کنید تخت خواب تان یک اسفنج بسیار بزرگ است؛ یک نفس عمیق بکشید و بلافاصله آن را بیرون دهید. تصور کنید تمام فشارها و تنش های درونی تان از بدن خارج شده و جذب اسفنج شده است. خواب خوب شبانه و تسکین فشارهای روزانه کمک می کند تا ذهن آرامی داشته باشید.

مرحله سوم: به دل طبیعت بروید

تحقیقات نشان می دهند که انجام مدیتیشن به طور منظم باعث کاهش اضطراب می شود؛ پیاده روی هم برای ذهن و هم بدن مفید است.

بنابراین، ترکیب این دو ترفند می تواند نسخه رایگان و طبیعی قرص زاناکس باشد. محققان دانشگاه استنفورد دریافتند وقتی کسی در یک پارک خلوت پیاده روی می کند، فعالیت های آن بخش از مغز که با اضطراب مرتبط است، به شکل قابل توجهی کاهش می یابد. همین الان وقت خود را برای بعدازظهر خالی کنید و پیاده روی را امتحان کنید.

مرحله چهارم: برون ریزی کنید

حالا که دارید روی مسائل فیزیولوژیکی مثل خواب، آرامش و ورزش تمرکز می کنید، سعی کنید افکار واقعی تان را هم مدیریت نمایید. پی بردن به علل درونی اضطراب کار سختی نیست. برای این کار، باید مثل یک بچه شرور رفتار کنید.

تمام حواس تان را روی این مسئله متمرکز کنید. یک پنجره پیدا کنید و ۱۵ دقیقه، تنها، پشت آن بنشینید. سپس افکار اضطراب آور تان را با صدای بلند بیان کنید. مثلا بگویید «ممکن است سرطان بگیرم» یا «شغلم را



محافظت نکردن از
چشم‌ها چه عوارض و
بیماری‌هایی به دنبال
دارد؟

تیزبین بمانید

مراقب آب مروارید باشید

آب مروارید در واقع نقاط کدر و تیره‌ای است که به مرور زمان در عدسی چشم‌ها تشدید پیدا می‌کند. بیشتر بخش عدسی چشم ما را آب و پروتئین تشکیل می‌دهد. آب مروارید زمانی رخ می‌دهد که این پروتئین‌ها به یکدیگر چسبیده و به شکل توده شوند. این مسئله باعث می‌شود که عدسی چشم‌های مان حالت تیره پیدا کند. این تیرگی بر بینایی ما تاثیر گذاشته و اغلب آن را تاری می‌کند. آب مروارید، بیماری‌ای شایع در افراد مسن بوده و از هر سه فرد بالای ۶۵ سال، یک نفر دچار آن است. عدسی چشم را که به خاطر آب مروارید حالت تیره پیدا می‌کند، می‌توان طی یک عمل یک روزه برداشت. طی این عمل عدسی چشم ما با یک عدسی مصنوعی تعویض می‌شود. احتمالاً مجبور می‌شوید برای مدتی روی چشم‌تان از پدهای مخصوص استفاده کنید و چشم‌پزشک هم برای تان قطره‌های مخصوص تجویز خواهد کرد.

شاید در میانسالی سراغ شما هم بیاید

AMD نام نوعی بیماری است که در آن قدرت بینایی بخش مرکزی چشم‌های تان را از دست می‌دهید. این مشکل اغلب برای هر دو چشم و در یک زمان رخ می‌دهد و معمولاً به مرور پیشرفت کرده و بدتر می‌شود، بنابراین ممکن است در آغاز نتوانید آن را تشخیص دهید. دو نوع AMD وجود دارد؛ **AMD خشک**: این بیماری زمانی آغاز می‌شود که سلول‌های موجود در جسم زرد به خاطر رسوب پروتئین چرب یا همان دروسن آسیب ببینند. در این وضعیت قدرت بینایی شما به مرور کمتر می‌شود. این مشکل معمولاً زمانی آغاز می‌شود که هیچ نوع مشکلی را نمی‌توانید در ارتباط با قدرت بینایی خود تشخیص دهید. از هر ۱۰ موردی که AMD دارند ۹ موردشان در این دسته‌بندی قرار می‌گیرند. **AMD تر**: این بیماری زمانی رخ می‌دهد که رگ‌های خونی غیرعادی شکل گرفته و به سلول‌های موجود در جسم زرد آسیب

روزهایی که هوا آفتابی و نور خورشید زیاد است، می‌تواند روح تان را پرواز دهد. اتفاقی که به ندرت در روزهای ملالت‌بار ابری رخ می‌دهد. با این حال، چشم‌های ما ممکن است نسبت به نور روشن آسیب پذیر باشد و بی آنکه متوجه شویم، دچار آسیب شود. البته همه ماجرا به تابستان ختم نمی‌شود، بیماری‌ها و اختلال‌های چشمی زیادی وجود دارد که رژیم غذایی نامناسب و سبک زندگی غلط می‌تواند آنها را به ما تحمیل کند. لابد آن وقت باید از این دکتر به آن دکتر برویم. خوب بهتر نیست قبل از آنها به فکر پیشگیری باشیم؟ چشم‌ها آن قدر حساس‌اند که باید بیش از همه اقدام‌های دیگر تان مراقب آنها باشید. محافظت از چشم در روزهای آفتابی و پرنور تابستان از جمله موضوعات مهمی است که باید آن را یاد بگیریم. در اینجا به نکات مهمی در ارتباط با همین مسئله می‌پردازیم.

منبع: saga

10

آمار نشان می‌دهد از هر ۱۰ نفر، بیش از یک نفر اغلب برای مشکلات چشمی و گرفتن عینک نزد پزشک نمی‌رود.



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی آلو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

ورزش و بینایی

سعی کنید ورزش هایی در سطح متوسط انجام دهید، چرا که می توانید چشم های تان محافظت کند و بامراقبت از ساختار و عملکرد دسلول های عصبی در شبکیه، از کم شدن قدرت بینایی به خاطر بالا رفتن سن جلوگیری کنید. باید سعی کنید با ورزش مرتب، همواره وزن تان را در سطح متعادلی نگه دارید؛ چرا که این کار مانع از بروز مشکلات چشمی مرتبط با بیماری هایی مانند دیابت نوع دو و سکتة مغزی می شود.



چند نکته مهم برای حفظ سلامت چشم

از آنجا که قدرت بینایی با بالا رفتن سن کم می شود، تقریباً تمام ما باید وقتی به ۶۵ سالگی می رسیم، از عینک آفتابی یا لنزهای تماسی استفاده کنیم. علاوه بر اینها، کارهای دیگری هم هست که در اینجا به برخی آنها اشاره می کنیم:

۱. به طور منظم چشم های تان را چک کنید

بیشتر نگرانی افراد ۴۰ تا ۷۵ ساله به خاطر کم شدن واز بین رفتن قدرت بینایی شان است که نتوانسته اند کاری برایش انجام دهند. بهترین روش برای اطمینان از سلامت چشم ها آن است که به طور منظم به متخصص مراجعه کنید و آنها را چک کنید و پیش از آنکه تغییری در وضعیت بینایی تان رخ دهد؛ مثلاً دچار آب سیاه چشم یا آب مروارید شوید، پزشک بتواند آن را تشخیص دهد. اگر سن تان بالای ۶۰ سال است باید هر دو سال تست NHS (برای سنجش بینایی) انجام دهید.

وارد می کند. این جسم زرد ناحیه ای کوچک در مرکز شبکیه شماسست، در واقع بخشی از چشم که به شما امکان می دهد آنچه را که در امتداد دیدتان قرار دارد، ببینید. از طرفی کمک می کند بتوانید جزئیات چیزی را که جلوی تان قرار گرفته، مشاهده کنید. این بیماری از AMD خشک حادث تر و جدی تر است.

نور آفتاب را دست کم نگیرید

اگر زمان زیادی را در نور زیاد سپری کنیم و از چشم مان محافظت نکنیم، خطر پیشرفت این بیماری ها هم افزایش می یابد. با این حال، اینها تنها بیماری هایی نیستند که نور مسبب آنهاست:

- سعی کنید از پلک چشم ها و خود چشم ها محافظت کنید. این ناحیه از پوست بسیار حساس و ظریف بوده و به راحتی توسط پرتوهای فرابنفش آسیب می بیند.

- وقتی قرنیه زمان زیادی در معرض پرتو فرابنفش قرار می گیرد، این مسئله می تواند منجر به بروز آفتاب زدگی روی بافت های حساس آن شود. این بیماری که آن را به نام التهاب قرنیه به خاطر پرتو فرابنفش می شناسند، می تواند در دناک باشد و منجر به کاهش قدرت بینایی شود.

پرتو فرابنفش از منابع مختلفی ساطع می شود از جمله خورشید، لامپ های خورشیدی، لامپ های هالوژن و بازتاب نور خورشید. بیماری ای به نام «ناخنک چشم» می تواند روی سفیدی چشم های مان تاثیر بگذارد که در واقع توموری است که در بخش ملتحمه چشم و اغلب در کنج داخلی چشم شما رشد می کند. در اکثر موارد این مشکل نیازی به درمان ندارد اما اگر مشکلی برای تان پیش آمد حتماً به چشم پزشک مراجعه کنید. حساسیت به نور ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد، حتی اگر فرد دچار بیماری شاخصی نباشد که مسبب آن شود. میزان حساسیت برخی از ما نسبت به نور نسبت به دیگران بیشتر است و چشمان ما با بالا رفتن سن به مراتب حساسیت بیشتری به نور پیدا می کند.

چطور از چشم ها مراقبت کنیم عینک مناسب بخرید

وقتی عینک می خرید، حتماً از این مسئله مطمئن شوید که میزان محافظت آنها در برابر پرتو فرابنفش بالاست. در واقع میزان محافظت یک عینک مطلوب در برابر این پرتو باید حدود ۴۰۰ باشد و روی برچسبش نوشته شده باشد و بتواند در برابر پرتوهای فرابنفش نوع A و نوع B از شما محافظت کند.

از محافظ چشم استفاده کنید

شما می توانید این محافظ ها را به منظور محافظت بیشتر از چشم در برابر پرتوهای فرابنفش روی عینک تان بزنید. آنها بسیار شبیه خود عینک هستند اما کمی بزرگ تر و دارای محافظ هایی در بخش های کناری هستند که مانع از ورود نور و برخورد با چشم می شود. از طرفی طوری طراحی شده اند که از ورود نور از قسمت بالا هم جلوگیری می کنند.

کلاه لبه دار را امتحان کنید

کلاه هایی که لبه بلندی دارند در برابر نورهای درخشان و شفاف خصوصاً در ساعات های بسیار روشن روز، بیشتر از چشم محافظت می کنند.

۲. خودتان مشکل را تشخیص ندهید

آمار نشان می دهد از هر ۱۰ نفر بیش از یک نفر اغلب برای مشکل چشمی و گرفتن عینک، نزد پزشک نمی رود، بلکه عینک آماده تهیه می کند. توصیه ما این است؛ این کار را نکنید! تنها در موارد نادر است که احتمال دارد هر دو چشم به مقدار یکسانی به ترمیم نیاز داشته باشند. قبل از هر چیز به پزشک مراجعه کنید.

۳. به منبع روشنایی نگاه کنید

برای آنکه بتوانید در ۶۰ سالگی با وضوح و کیفیت خوب همه چیز را ببینید، چشم های تان باید قدرت آن را داشته باشند تا سه برابر نور بیشتری را نسبت به زمانی که ۲۰ سال داشتید دریافت کنند، بنابراین از این مسئله اطمینان حاصل کنید که خانه تان نور کافی داشته باشد و تا حد امکان روشنایی روز به داخل آن بیاید. در اینجا به نکات جالبی در این باره می پردازیم:

- شیشه پنجره های تان را تمیز نگه دارید و تا جایی که امکان دارد پرده ها را بکشید.

- مطمئن شوید که در بالا و پایین پلکان ها، نور خوبی وجود دارد.

- برای مطالعه از چراغ های رومیزی انعطاف پذیر استفاده کنید.

- هر جا که امکان داشت، از لامپ های فلورسنت استفاده کنید.

این لامپ ها نور زیادی تولید کرده و گرمای کمی دارند.

۴. سیگار را ترک کنید

تحقیقات نشان می دهد سیگار کشیدن باعث آسیب به بافت های چشم شده و خطر از دست دادن قدرت بینایی را دو برابر می کند. در واقع مصرف سیگار می تواند خطر تباهی لکه زرد (AMD) را با بالا رفتن سن افزایش دهد و از طرفی ارتباطی نزدیک با بروز آب مروارید دارد. از طرفی می تواند منجر به وخیم تر شدن مشکلات بینایی مرتبط با دیابت شود.

۵. تحرک و ورزش را فراموش نکنید

سعی کنید ورزش هایی در سطح متوسط انجام دهید مانند پیاده روی معمولی، چرا که می توانید از چشم های تان محافظت کند و بامراقبت از ساختار و عملکرد دسلول های عصبی در شبکیه، از کم شدن قدرت بینایی به خاطر بالا رفتن سن جلوگیری کند. باید سعی کنید با ورزش مرتب، همواره وزن تان را در سطح متعادلی نگه دارید؛ چرا که این کار مانع از بروز مشکلات چشمی مرتبط با بیماری هایی مانند دیابت نوع دو و سکتة مغزی می شود.

رژیم غذایی مفید برای چشم ها



نه، منظور مان فقط خوردن هویج نیست. بسیاری از مواد مغذی هستند که می توانند در برابر مشکلات بینایی از چشم محافظت کنند. برخی آنها عبارتند از:

- ویتامین E که در میوه های دانه دار، آجیل و غلات کامل وجود دارد و می تواند خطر آب مروارید را کاهش دهد.

- اسیدهای چرب حاوی امگا ۳ که در ماهی های چرب، گردو و روغن کتان وجود دارند و باعث مقاومت بیشتر شبکیه و محافظت از آن می شوند.

- کاروتینوئیدها که در سبزیجات برگ دار سبز وجود دارد و می تواند از جسم زرد - یعنی بخش مرکزی شبکیه - محافظت کند.



فاکتورهایی که زانوی تان را دردناک می‌کنند

امان از درد زانو

افراد زیادی را دیده‌ایم که در راه رفتن یا بالا رفتن از پله‌ها مشکلات و درد زیادی دارند. گاهی اوقات حتی زانوهایی این افراد صداهای عجیب و غریب شبیه شکستن قولنج می‌دهد. اگر در گذشته زانودرد را در پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های مان می‌دیدیم، متأسفانه امروزه اکثر جوانان هم از این مشکل رنج می‌برند. زانودرد به شکل باورناپذیری یک پدیده بسیار شایع است. در ایالات متحده، درد عضلات و استخوان یک سوم از بیماران، ناشی از همین زانودرد است. این درد مشکل ویژه ورزشکاران هم محسوب می‌شود و بیش از نیمی از ورزشکاران سالانه به آن دچار می‌شوند. برخی از شایع‌ترین دلایل زانودرد عبارتند از: رگ به رگ شدن غضروف‌ها، پارگی غضروف زانو، التهاب تاندون‌ها و بیماری زانوی دوندۀ یا نرمی کشکک.

اما این موضوع علت‌های دیگری هم دارد که شاید آنها را نشناسید. مادر این مطلب به شما می‌گوییم که چه مشکلاتی به زانودرد منجر می‌شود و چطور باید آن را درمان کنید. به جای آه و ناله کردن از درد زانوهایی تان بهتر است نگاهی به این مطلب بیندازید.

منبع: WEBMD

مشکلاتی که باعث زانودرد می‌شوند

ورم کیسه‌های مفصلی: انبساط، کیسه‌ای سرشار از مایعات است که زیر پوست و روی مفاصل تان قرار دارد. کارکرد زیاد، افتادن یا خم کردن مکرر یا زانو زدن می‌تواند باعث التهاب انبساط شده و به درد و تورم منتهی شود. این بیماری را به نام ورم کیسه‌های مفصل کشکک می‌شناسند اما از آنجایی که اغلب به خاطر زانو زدن‌های مکرر رخ می‌دهد آن را «ورم کاسه زانو» هم می‌نامند.

سندروم ایلئوتیبیال باند: تکه‌ای از بافت سختی است که از قسمت ران تا بخش خارجی زانوی تان ادامه دارد. اگر این قسمت به خاطر کارکرد زیاد یا سایر مشکلات دچار التهاب و ورم شود، می‌تواند حالت عفونی پیدا کرده و در بخش خارجی زانو، به درد بینجامد.

بیماری از گود اسلاتر: این بیماری منجر به ایجاد برآمدگی شدید زیر زانو می‌شود، یعنی جایی که تاندون کشکک زانو به قلم پام متصل می‌شود. علت بروز آن بیشتر به خاطر کارکرد

زیاد یا التهاب در محل اتصال تاندون است که آن را به نام زانوی جهندگان هم می‌نامند. این درد خود به خود خوب می‌شود و در دختران و پسران نوجوان بسیار شایع است.

ورم مفاصل و استخوان‌ها: این بیماری از علل شایع زانودرد در ورزشکاران و افراد غیرورزشکار بالای ۵۰ سال است.

درد رفتگی کشکک زانو: در این بیماری کشکک زانو از محور اصلی خود خارج می‌شود و به زانودرد و تورم می‌انجامد. **سندرم درد پاتلوفمورال:** این بیماری اغلب ناشی از مشکلاتی مانند عدم تعادل عضلات، سفتی و سختی و ناهم‌تراز بودن ساق یا یا جراحی است. این بیماری بین دختران نوجوان بسیار شایع است.

التهاب تاندون استخوان کشکک: این بیماری اغلب به خاطر التهاب تاندون‌هایی رخ می‌دهد که زانوی تان را احاطه کرده است. تاندون‌ها، بندهای سفت بافتی هستند که عضلات را به استخوان‌ها مرتبط می‌کنند. کارکرد زیاد آنها می‌تواند منجر به التهاب شود.

بدن شل: در برخی مواقع آسیب به زانو می‌تواند باعث شکسته شدن غضروف‌های نرم و آزاد شود. این تکه‌ها می‌تواند در مفصل گیر کرده، مانع از کارکرد درست آن شده و به درد و تورم بینجامد.

آسیب به زانو چه علائمی دارد؟

البته علائم آسیب به زانو ممکن است باتوجه به نوع آسیب با هم فرق داشته باشد اما برخی از این علائم عبارتند از:

- درد که اغلب هنگام خم کردن زانو یا صاف کردن آن بروز پیدا می‌کند
- تورم
- مشکل حفظ وزن روی زانو
- مشکل حرکت دادن زانو

اگر هر یک از این علائم را دارید باید به پزشک مراجعه کنید. برای تشخیص علت زانودرد، پزشک تان باید آزمایش کاملی برای تان تجویز کند. ممکن است به استفاده از اشعه ایکس یا آزمایش MRI نیاز باشد تا بتوان مفصل زانو را به‌طور دقیق‌تر بررسی کرد.

کفی‌های نرم و بالشی می‌توانند باعث کاهش فشار وارده به زانو شوند





کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی آلو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

نکته هایی که بہتر است بدانید

اضافه وزن تان را برطرف کنید

اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می تواند باعث کم شدن فشار وارد بر زانو ها شود. البته حتما نیاز نیست که به وزن ایده آل خود برسید. حتی تغییرات کوچک هم می تواند موثر باشد.

از طب سوزنی غافل نشوید

این نوع روش درمان سنتی که طی آن سوزن های ریزی به نقاط خاصی از بدن وارد می شود، به شکل گسترده برای کاهش انواع درد استفاده شده و می تواند برای کم کردن درد زانو هم موثر باشد.

مواظب باشید کفش تان اوضاع را بدتر نکند

کفی های نرم و بالشی می توانند باعث کاهش فشار وارد به زانو شوند. برای التهاب مفاصل زانو اغلب پزشکان کفی های خاصی را تجویز می کنند تا داخل کفش تان قرار دهید. برای یافتن کفی مناسب، با پزشک یا فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.

ورزش های سنگین می توانند باعث بدتر شدن آسیب زانوی تان شود. سعی کنید از ورزش هایی که با فشار یا ضربه ناگهانی همراه است مانند دویدن، پریدن و یک بوکسینگ خودداری کنید.

چطور می توانم از زانودرد پیشگیری کنم؟

به سختی می توان از بروز زانودرد پیشگیری کرد، چرا که اغلب تصادفی رخ می دهد. در عین حال می توانید اقداماتی را جهت احتیاط و جلوگیری از بروز آسیب انجام دهید.

اگر از ناحیه زانو دچار درد می شوید، ورزش نکنید.

سعی کنید همیشه به مرور شدت تمرینات تان را افزایش دهید نه یکباره

قبل و بعد از تمرینات فیزیکی، روی پای تان حرکات کششی انجام دهید.

هنگام ورزش کتانی هایی بپوشید که مناسب پای تان بوده و به خوبی آن را پوشش می دهد.

با انجام ورزش های کششی و مقاومتی مرتب، عضلات ران تان را قوی نگه دارید.

زیاد استراحت نکنید

استراحت زیاد باعث ضعیف شدن عضلات می شود و درد مفاصل را بدتر خواهد کرد.

سعی کنید برنامه ورزشی داشته باشید که آسیبی به زانوی تان وارد نکرده و متناسب با آن باشد.

ورزش کنید

ورزش های کار دیو باعث مقاوم شدن عضلاتی می شود که زانوی تان را پوشش داده و انعطاف پذیری تان را بالا می برد. تمرین با وزنه و تمرینات کششی هم همین طور است. برخی تمرینات کار دیو عبارتند از: پیاده روی، شنا، حرکات ایروبیکی و دوچرخه سواری روی دستگاه.

فشار زیاد به زانو ممنوع

از طرفی از انجام حرکات هایی مانند

حرکت لانچ یا اسکات کامل هم پرهیز

کنید چون فشار زیادی به زانو های تان

وارد می کند. این حرکات باعث بدتر

شدن درد شده و اگر به درستی انجام

ندهید منجر به آسیب می شود.

در استفاده از دستگاه های کمکی برای

قدم زدن خجالت نکشید

استفاده از چوب زیر بغل یا عصا

می تواند باعث کاهش فشار به زانو ها

شود. زانو بند های طبی و آتل های

مخصوص هم می تواند به ثابت ماندن

زانو بسیار کمک کند.

است. مثلا افرادی که دچار التهاب کیسه مفصلی می شوند نیاز دارند مایع اضافی از زانوی شان تخلیه شود. تزریق آمپول می تواند برای کاهش التهاب آرتروز به کار رود. برای بازسازی رباط یا آسیب های غضروفی می توان آن را جراحی کرد.

کی زانودردم بہتر خواهد شد؟

دوران بهبود زانودرد به نوع آسیبی که دیده اید ارتباط پیدا می کند. همچنین، ممکن است سرعت التیام در افراد مختلف با هم فرق داشته باشد. در شرایطی که در حال بہتر شدن هستید، از پزشک تان بپرسید که آیا می توانید فعالیت جدیدی انجام دهید که بہ بدتر شدن درد زانوی تان منتهی نشود. برای مثال دوندگان می توانند شنا کنند یا برخی فعالیت های سبک ایروبیکی را انجام دهند. بہ یاد داشته باشید که اگر بیش از التیام زانو آن را بہ کار بگیرید، ممکن است آسیب بیشتری بہ آن وارد شود.

چه روش هایی برای درمان زانودرد وجود دارد؟

یک بار دیگر باید این مسئله را بگویم که درمان زانودرد تا حد زیادی به نوع آسیب ارتباط پیدا می کند. آسیب های خفیف تا متوسط که منجر به زانودرد می شوند اغلب به مرور زمان و بہ خودی خود خوب می شوند. برای تسریع روند التیام بہتر است این موارد را رعایت کنید:

- زانوی تان را استراحت دهید:

چند روز بہ زانوی تان استراحت دهید و از انجام فعالیت های شدید پرهیز کنید.

- روی زانوی تان یخ بگذارید: این

کار برای کاهش درد و تورم است. بہتر

است آن را بہ مدت ۲۰ تا ۳۰ روز و بہ مدت

۱۵ تا ۲۰ دقیقه انجام داده و رویش یخ

بگذارید تا درازا بین برود.

- زانوی تان را ببندید: از یک نوار

پانسمان کشسان یا یک بند یا پارچه

استفاده کنید و زانوی تان را ببندید تا آن

را احسای پوشش دهد و تورمش بخوابد.

- زانوی تان را بلند کنید: سعی کنید

وقتی می نشینید یا دراز می کشید زیر

زانوی تان بالشی بگذارید تا تورم آن

کاهش یابد.

- از دارو های ضد التهاب

استفاده کنید: دارو های ضد التهاب

غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند

ادویل، آلو یا موترین در کاهش درد

و تورم بسیار موثرند. با این حال، این

داروها ممکن است عوارض جانبی

بہ همراه داشته باشند و باید گہگاهی

از آنها استفاده کنید.

- نرمش های کششی و مقاومتی

انجام دهید: البته این نرمش ها باید با

تجویز پزشک باشد.

برای درمان موارد مختلف ناشی از

زانودرد، بہ روش های خاصی نیاز



همه نسخه های طبیعی که بوی نامطبوع را بر طرف می کند خدا حافظی با پاهای بدبو!

آن باشید؛ نگران نباشید، خلاصی از شر بوی بد پا کار چندان دشواری نیست و فقط کافی است در این باره بیشتر بدانید. نکات زیر را رعایت کنید تا بوی بد مهمان کفش های تان نشود.

کفش ها با ایجاد رطوبت زیاد و مکان تاریک، مکان مناسبی را برای رشد و تجمع انواع باکتری ها و بوهای بد ایجاد می کنند. شاید شما هم اکثر مواقع هنگام خروج پاها از کفش های خود نگران متصاعد شدن بوی بد از

حمام سرد، گرم
اگر جوراب نپوشید، سلول های قدیمی جدا شده از پوست، در کفش شما باقی می ماند و بر اثر عمل باکتری یا قارچ روی آنها، بوی بدی در کفش شما ایجاد می شود. ولی با پوشیدن جوراب، این سلول ها در جوراب باقی می ماند و با شستن جوراب از بین می روند.
باکتری های مولد بوی پا، روی پوست مرطوب خیلی بهتر و سریع تر رشد می کنند.

حتما جوراب بپوشید
با پوشیدن جوراب هایی که قابلیت جذب رطوبت را دارند، مثل جوراب های نخی می توانید تا حدی بوی بد را کم کنید.
به طور مرتب جوراب ها را عوض کنید.
پوشیدن کفش های منفذدار که قابلیت جابه جایی هوا را داشته باشد.
کفش ها را به مدت ۲۴ ساعت در محیط آزاد (مثل بالکن) بگذارید.
اگر کفی کفش تان درمی آید، آن را بیرون آورید و در معرض هوای آزاد قرار دهید.



همان توصیه همیشگی را فراموش نکنید
شستن لای انگشتان پا با صابون آنتی باکتریال (ضدباکتری)
خشک کردن پوست به طور کامل (می توان از سشوار استفاده کرد)، بین انگشت ها حتما باید خشک شود.

یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در ۲ لیتر آب حل کنید و پاهای خود را در آن قرار دهید

قبل از پوشیدن جوراب، مقداری پودر مخصوص در کف جوراب و پای خود بریزید تا با خشک نگه داشتن پوست مانع از رشد باکتری ها شود



محلول خانگی ضد عفونی کننده
عرق کردن و بوی پاممکن است با غوطه ور کردن روزانه پا در چای سیاه که شامل اسید تانیک است، کاهش یابد. روش این است که ۲ بسته چای آماده را داخل یک ظرف آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه نگه دارید و بعد حدود ۲ لیتر آب سرد به آن اضافه کنید و پاهای خود را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آن غوطه ور سازید. **بعضی از مردم، بعد از ۷ تا ۱۰ روز استفاده از این روش بهبود بسیار چشمگیری را گزارش داده اند.** بی کربنات سدیم سطح پوست شما را اقلیایی تر کرده و در نتیجه مقدار عرق را کاهش می دهد. برای این منظور یک قاشق غذاخوری جوش شیرین را در یک لیتر آب بریزید و هفته ای دو بار به مدت ۱۵ دقیقه پاهای خود را در این محلول قرار دهید. روش دیگر پوشیدن جوش شیرین در داخل کفش هایتان است.

حمام سرد، گرم
یکی از دسترس ترین روش ها برای درمان بوی بد پا، قرار دادن پاها در آب داغ و سپس آب سرد است. این کار را ۳ بار انجام دهید، به این ترتیب جریان خون به طرف پاها روانه شده و از تعریق کاسته می شود. بعد از سه بار قرار دادن پا در آب داغ، در لگن آب سرد چند قطره یخ و همچنین مقداری آب لیموترش ریخته و پاهایتان را داخل این محلول قرار دهید.
افراد دیابتی و کسانی که گردش خون در بدن آنها به خوبی انجام نمی گیرد از این روش استفاده نکنند.

از محصولات بوبر یا استفاده کنید

کافی است پس از آنکه پاها را کاملاً شسته و خشک کردید، مقداری پودر بچه یا اسپری ضد قارچ به پاها و به خصوص در لای انگشتان بریزید. از پودر تالک برای رفع بوی بد عرق پا در داخل کفش نیز استفاده کنید. برای این منظور پس از هر بار مراجعه به خانه و بیرون آوردن کفش هایتان، آنها را مدتی در هوای آزاد قرار دهید و سپس داخل آن کمی پودر بچه بریزید.

مواد ضد عرق می تواند رطوبت و عرق را کاهش دهد و در نتیجه بو کم شود.
استعمال ژل بنزوئیل پراکسید ۵ درصد یا ۱۰ درصد ممکن است باکتری ها را کاهش دهد.
پودر بچه فقط برای بچه ها نیست. در این روز های گرم پودر بچه هم می تواند به نجات پاهای شما بیاید.



تکنیک‌های لیپوساکشن سنتی و لیپولیز اگر به‌نحو صحیح و مطابق اصول تکنیکی انجام شوند معمولاً به نتایج زیبایی مطلوب و یکدست می‌انجامد. با این حال کیفیت نتیجه نهایی بستگی زیادی به اپراتور و جراح انجام‌دهنده تکنیک دارد.

پیکر تراشی و لیپوماتیک، از افسانه تا واقعیت

با خیال راحت چربی‌هایت را زمین بگذار



دکتر شاهین بهروز
دارای بورد تخصصی جراحی عمومی
جراحی پلاستیک و ترمیمی
شماره نظام پزشکی: ۶۰۴۸۸

این روزها علم آنقدر پیشرفت کرده که اگر موضعی از بدنتان دچار تجمع چربی شده باشد دیگر نیازی نیست برای همیشه سنگینی این چربی‌ها را به دوش بکشید. روش‌های زیادی وجود دارد که در عرض چند ساعت شمارا از شر چربی‌های اضافه خلاص می‌کنند. این روش‌ها با یک عمل جراحی ساده می‌توانید از دیدن خود در آینه حیرت کنید. بله، همین قدر راحت، اما حتماً حواستان هست که قبل از هر جراحی هر چند لازم باشد حتماً درباره روشی که برای خلاصی از چربی‌های موضعی خود انتخاب کرده‌اید آگاهی کافی داشته باشید تا مبادا راحتی تبدیل به ناراحتی شود.

پیکر تراشی و لیپوماتیک چه ارتباطی با هم دارند؟

واژه پیکر تراشی یا بادی کانتر (body contouring) اصطلاحی کلی است و مشتمل بر کلیه روش‌های جراحی و غیر جراحی که به منظور فرم‌دهی به اندام‌ها و برقراری تناسب اندام فرد به کار می‌رود. روش‌های کم‌تهاجمی (غیر جراحی) بیشتر در بیمارانی کاربرد دارد که تجمع بافت چربی اضافی به صورت موضعی موجب بدشکلی فرم بدن شده و تناسب اندام فرد را با مشکل مواجه می‌کند. بیمارانی که علاوه بر تجمع چربی دچار شلی و افتادگی بیش از حد پوست شده‌اند معمولاً نیاز به روش‌های جراحی یا ترکیبی پیدا می‌کنند. لیپوماتیک یک نوع تکنولوژی یا فناوری با تهاجم کم بوده که طی سال‌های اخیر به عنوان یکی از روش‌های غیر جراحی پیکر تراشی با استقبال بیشتری روبه‌رو شده است.

چه ویژگی‌های خاصی موجب استقبال از روش لیپوماتیک شده است؟

و پیشرفت‌های بیشتر دهه اخیر بوده که علاوه بر حرکت رفت و برگشت، حرکات چرخشی و دورانی کانولا با فرکانس ۶۰۰ هرتز منجر به آزاد شدن اتصالات سلول‌های چربی از بافت‌های هم‌بندی مجاور شده، آسیب و ضربه کمتری به بافت‌های عروق و اعصاب مجاور وارد می‌کند، لذا درد و تورم، کبودی و تجمع مایع به نسبت روش لیپوساکشن سنتی کمتر رخ می‌دهد. این تکنولوژی تحت عنوان lipomatic nutational infrasonic liposuction از سال ۱۹۹۷ وارد بازار شده و از چند سال قبل در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته است. این دستگاه توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) مورد تایید قرار گرفته است.



آیا روشی برای افزایش حجم نواحی مختلف بدن وجود دارد؟

روش لیپوماتیک امکان برداشت بافت چربی و انتقال آن به نواحی دیگر را میسر نموده است. از این امکان جهت افزایش حجم برجسته‌سازی نواحی مختلف بدن استفاده می‌شود. انتقال چربی امروزه برای بسیاری از نواحی بدن نظیر گونه‌ها، صورت، دور چشم، روی دست‌ها، ساق‌ها، سینه و باسن به کار گرفته شده و نتایج زیبا و ماندگاری به همراه داشته است. در بیمارانی که به دلیل انجام لیپوساکشن غیر اصولی دچار بدشکلی ظاهری و عدم تقارن اندام‌ها شده‌اند، می‌توان با انجام تکنیک لیپوماتیک و انتقال چربی همزمان جهت تامین بهبود این ناهنجاری‌ها استفاده موثر کرد.

آیا افرادی که دچار شلی و افتادگی پوست هستند از لیپوماتیک نتیجه می‌گیرند؟

به‌طور کلی روش لیپوماتیک یا لیپولیز با کمک لیزر و اولتراسوند و تحریک کلاژن‌سازی در لایه پوست و زیر جلد به جمع شدن و رفع افتادگی پوست کمک می‌کند. این اثر به‌ویژه به واسطه تحریک گرمایی ناشی از لیزر محسوس‌تر بوده و ماندگاری بیشتری دارد اما به همان نسبت احتمال بروز فیبروز و ناهمواری‌های بعدی در پوست و بافت چربی را ممکن است افزایش دهد، لذا انجام لیپولیز یا لیپوماتیک در لایه سطحی بافت چربی باید با احتیاط و در صورت وجود مهارت کافی جراح انجام پذیرد. از سوی دیگر افرادی که به دلیل کاهش وزن شدید یا بارداری و زایمان دچار افتادگی شدید پوست و شلی عضلات شکم هستند معمولاً علاوه بر تخلیه چربی موضعی نیاز به انجام جراحی باز مشتمل بر جمع کردن عضلات جدار شکم و برداشتن پوست اضافی زیر شکم خواهند داشت (عمل لیپوآلبومینوپلاستی).

برای بیمارانی که قبلاً تحت لیپوساکشن یا لیپولیز قرار گرفته و دچار عوارض بدشکلی یا ناهمواری پوست شده‌اند چه توصیه‌ای دارید؟

تکنیک‌های لیپوساکشن سنتی و لیپولیز اگر به‌نحو صحیح و مطابق اصول تکنیکی انجام نشوند معمولاً منجر به نتایج زیبایی مطلوب و یکدست می‌شوند. با این حال کیفیت نتیجه نهایی بستگی زیادی به اپراتور و جراح انجام‌دهنده تکنیک داشته و در مواردی شاهد بروز عوارض ناخواسته‌ای چون بدشکلی، ناهمواری، عدم تقارن، فرورفتگی بیش از حد پوست و چسبندگی هستیم. در تکنیک لیپوماتیک به دلیل برداشت یکنواخت سلول‌های چربی و حرکات ارتعاشی پروپ که منجر به آزادسازی سلول‌های چربی از بافت‌های مجاور می‌شود بروز این عوارض نادر است، اما باز نقش اپراتور و جراح انجام‌دهنده تکنیک از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. چه بسا دیده‌ایم انجام لیپوماتیک توسط افراد غیرمتبحر و غیرمتخصص نیز مانند تکنیک‌های قبلی به بروز ناهنجاری‌های مختلفی انجامیده است.



۷ راه آسان برای کمک به مبتلایان به زوال عقل

آلزایمر را ضربه فنی کنید

بگیرید. البته همین رسیدگی به ظاهر ساده نیز برای بیماران مبتلا به زوال عقل ارزشمند است و می تواند کیفیت زندگی و سلامت جسمانی آنها را تامین کند. اما لازم است برخی مهارت های ساده اما بسیار کاربردی برای برخورد با بیماران آلزایمر را یاد بگیرید. در این مطلب شما را با روش های آسان برای کمک به بیماران مبتلا به زوال عقل آشنا می کنیم.
منبع: prevention

رسیدگی به بیماران مبتلا به زوال عقل می تواند مایوس کننده باشد. کسانی که از این افراد مراقبت می کنند، با توجه به نبود گزینه های درمان و معالجه قطعی، ممکن است تصور کنند که کار چندان از دست شان بر نمی آید و آنها نمی توانند آن طور که باید و شاید با بیمارشان ارتباط برقرار کنند و فقط می توانند امنیت و آرامش او را تامین کنند بدون آنکه رابطه احساسی خاصی بین آنها و بیمارشان شکل

2015

مطالعات در
سال ۲۰۱۵
نشان
می دهد افراد
سالخورده ای
که در
فعالیت های
کمتری شرکت
دارند، از
کیفیت زندگی
پایین تری
برخوردارند.

Burn Ointment

100%

Natural

ابوخلساء



شرکت باند و گاز و پنبه
(سهامی خاص)



پد و پمادهای زخم

سوختگی

بستر

دیابت

اعجاز طبیعت در درمان سریع، آسان و کامل زخم

....مرهم زخم‌های یکدیگر باشیم

دفتر فروش و کارشناسان زخم: ۲۲۰۵۰۳۰۱





اوارا به ناهار دعوت کنید

مطالعات اخیر نشان می‌دهند که غذا خوردن در جمع می‌تواند وضعیت تغذیه و هیدراتاسیون این افراد را بهبود ببخشد و کیفیت زندگی آنها را ارتقا دهد. خوردن و نوشیدن در جمع از اهمیت بسیاری برخوردار است و باعث می‌شود که بیماران به جمع حاضر احساس تعلق پیدا کنند. نویسنده این مطالعه، لی هوپر، در این باره می‌گوید: «وقتی فرد دچار بیماری زوال عقل می‌شود، بخشی از مهارت‌های خود را در رابطه با تشکیل گروه از دست می‌دهد؛ در نتیجه احساس تنهایی و بی‌کسی می‌کند.» مراکز ارائه خدمات مراقبت از بیماران در منزل در برنامه‌های خود به تشویق مراجعه کنندگان می‌پردازند تا با بیماران خود بیشتر غذا بخورند. روی هم رفته، غذا خوردن با یک بیمار مبتلا به زوال عقل کار چندان سختی نیست و به راحتی امکان پذیر است. پس از این فرصت برای کمک به بیمار خود استفاده کنید.

اجازه دهید از شما تقلید کند

وقتی در جمع غذا می‌خورید، این فرصت را دارید که با داستان خود و بدون کمک غذا بخورید. یکی از مطالعات اخیر نشان می‌دهد حتی اگر فرد مبتلا به آلزایمر باشد و توانایی انجام وظایفش را به فراموشی سپرده باشد، می‌تواند از رفتار دیگران سر میز تقلید کند. شاید فکر کنید که یک فرد مبتلا به زوال عقل در مواجهه با کارد و چنگال کمی گیج به نظر می‌رسد، اما او می‌تواند بانگه کردن به سایر افراد از قدم بعدی مطلع شود. برای این کار کافی است منتظر دیگران باشد تا خوردن را شروع کنند. درواقع، تمام فعالیت‌های روزانه از استفاده از تلفن همراه گرفته تا شستن لباس‌های چرک قابل تقلید و بازسازی هستند. آمبرا بیسیو، محقق بخش روانیک مغز و علوم شناختی در دانشگاه جنوا در ایتالیا در این باره می‌گوید: «مراقبان می‌توانند تا مدتی بیماران را سالم نگه دارند و به آنها کمک کنند که در محیط زندگی‌شان فعال باشند. این کار به وسیله آموزش مهارت‌های روزانه ضروری امکان پذیر خواهد بود.»

خاطراتش را بازسازی کنید

افراد مبتلا به زوال عقل اغلب خاطرات دوران کودکی خود را از اتفاقات روز گذشته بهتر به خاطر می‌آورند، این امر می‌تواند به غذا خوردن آنها کمک کند و چالش‌های پیش روی بیماران مبتلا به زوال عقل را کاهش دهد. این بدان معناست که اختراعات نوظهور دنیای آشپزی کاربرد چندانی ندارند. «یک پای‌لیمو عجیب و غریب ممکن نیست به عنوان غذا تشخیص داده شود.» این را ناگیر هابینز، متخصص تغذیه استرالیایی و نویسنده کتاب «خوردن برای مقابله با زوال عقل و غلبه بر پیری» می‌گوید: «به اطرافیان بیمار توصیه می‌شود غذاهایی برای بیمار آماده کنند که او پیش از این دوست داشته تا بتواند با لذت آنها را بخورد.» سعی کنید غذای ساده‌تر و آشناتر برای بیماران آلزایمر تهیه کنید.

به فعالیت اجتماعی دعوتش کنید

اگر بیمار مبتلا به آلزایمر در گذشته از نواختن پیانو لذت می‌برد، از او بخواهید دوباره برای تان پیانو بزند. مطالعه محققان روی نزدیک به ۲۰۰ ساکن مراکز مراقبت‌های بهداشتی در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد افراد سالخورده‌ای که در فعالیت‌های کمتری شرکت دارند، از کیفیت زندگی

موسیقی درمانی را تجربه کنید

با توجه به یافته‌های انجمن آلزایمر آمریکا، پخش کردن موسیقی به بیماران عصبی کمک می‌کند، خلق و خوی آرام‌تری پیدا کنند و آنها را با نوع موسیقی هماهنگ می‌کند، چون موتور مرکزی مغز انسان به طور خودکار به صدا و موسیقی واکنش نشان می‌دهد. درست مثل خوردن یک غذای مورد علاقه، پخش کردن موسیقی مورد علاقه بیمار در ایام جوانی به یادآوری خاطرات مبهم گذشته کمک می‌کند و او را به واکنش واهی دارد.

پایین‌تری بر خور دارند. به زعم محققان، این نتیجه چندان هم دور از ذهن نیست. درواقع، عدم مشارکت در فعالیت‌های روزانه، کمکی به تقویت توانایی‌های شناختی بیماران نخواهد کرد. وندی مویل، مدیر مرکز بهداشت و سلامت در دانشگاه گریفیث در استرالیا می‌گوید: «ما در بررسی‌های خود متوجه شدیم که عمده فعالیت‌های ارائه شده در مراکز مراقبت‌های بهداشتی به جای آنکه در راستای نیازهای مبتلایان به زوال عقل باشد، به نفع کارکنان مرکز است. این فعالیت‌ها معمولاً شامل امور کلیشه‌ای رایج در خانه‌های سالمندان است؛ بازی، تماشای فیلم، آرایش ناخن و مانیکور از جمله رایج‌ترین فعالیت‌های ارائه شده در این مراکز هستند. از میان شرکت کنندگان در مطالعه، کسانی بودند که دوست داشتند پیانو بزنند، اما انگیزه‌ای برای این کار نداشتند، چون تصور می‌کردند از ظرفیت شناختی لازم برای انجام این کار برخوردار نیستند. کارکنان مرکز و اعضای خانواده بیمار هم تلاشی برای به چالش کشیدن این فرضیه نکردند. این در حالی است که شرکت در سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایی که فرد قبل از انجام آنها لذت می‌برده، نقش قابل توجهی در بهبود وضع معاشرت و جایگاه اجتماعی آنها خواهد داشت. واداشتن فرد مبتلا به زوال عقل به انتخاب یک فعالیت مشخص کمک می‌کند که او

به عنوان یک عضو فعال در جامعه حضور پیدا کرده و در نتیجه، احساس مفید بودن کند.

ملاحظات را به برنامه غذایی‌اش اضافه کنید

متأسفانه، کم‌آبی بدن یکی از علل اصلی مرگ و میر بین افراد مبتلا به زوال عقل حاد است. سطح تشنگی به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد. به علاوه، افراد مبتلا به زوال عقل اغلب فراموش می‌کنند آب بنوشند. همچنین ممکن است به دلیل فقدان مهارت‌های ارتباطی قادر به درخواست یک لیوان آب نباشند یا به دلیل داشتن یک مشکل فیزیکی، نتوانند آب بنوشند. بر اساس مطالعات انجمن آلزایمر در نیویورک، تشویق بیماران مبتلا به زوال عقل به نوشیدن آب بیشتر در طول روز بهترین کار ممکن خواهد بود. شاید یک نوشیدنی طعم‌دار مانند سودای ورزشی یا آبمیوه جالب‌تر باشد. حتی سوپ یا خوراکی‌های حاوی آب زیاد مانند خیار و هندوانه نیز از کم‌آبی بدن جلوگیری خواهند کرد.

موسیقی مورد علاقه‌اش را بگذارید

همان‌طور که گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان به شما کمک می‌کند که از احساسات منفی دور شوید، پخش کردن موسیقی برای افراد مبتلا به زوال عقل نیز موثر است. با توجه به یافته‌های انجمن آلزایمر آمریکا، پخش کردن موسیقی به بیماران عصبی کمک می‌کند، خلق و خوی آرام‌تری پیدا کنند و آنها را با نوع موسیقی هماهنگ می‌کند، چون موتور مرکزی مغز انسان به طور خودکار به صدا و موسیقی واکنش نشان می‌دهد. درست مثل خوردن یک غذای مورد علاقه، پخش کردن موسیقی مورد علاقه بیمار در ایام جوانی به یادآوری خاطرات مبهم گذشته کمک می‌کند و او را به واکنش واهی دارد. اگر به چیزی نیاز دارید که قانع شوید، می‌توانید به تماشای مستند «زندگی درون» بنشینید. در این مستند هنری، یک بیمار مبتلا به زوال عقل است که با گوش دادن به آهنگ‌های مورد علاقه خود به زندگی عادی‌اش بازمی‌گردد.

طبیعت گردی کنید

وقت گذرانی در دل طبیعت باعث می‌شود که احساس آرامش کنیم؛ این امر در مورد بیماران مبتلا به زوال عقل نیز صدق می‌کند. مطالعه محققان در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که وقت گذرانی در طبیعت به بیماران مبتلا به زوال عقل کمک می‌کند که سطوح تحریک پذیری خود را کاهش دهند. «طبیعت خاصیت درمانی قابل توجهی دارد؛ چون به افراد کمک می‌کند با محیط پیرامون خود بیشتر خو بگیرند.» این را ریسکا ویر، از اعضای تیم تحقیقاتی سنت لوک در دانشگاه اکسستر در انگلستان می‌گوید که نویسنده اصلی این مطالعه نیز به شمار می‌رود. بیماران به بوی گل یا بوی خاک واکنش نشان می‌دهند. حتی ممکن است یاد دورانی بیفتند که از باغ شخصی خود مراقبت می‌کردند. اگر باغ شخصی ندارند، جایی را در اطراف محل زندگی‌تان پیدا کنید. پارک‌ها و فضای سبز جای خوبی برای وقت گذرانی هستند.



نسل جدید شوینده های سبز و طبیعی دوستدار محیط زیست و ۹۰٪ ضد آلرژی

ایده ال برای همه افراد خانواده بخصوص کسانی که از حساسیت های پوستی ، آسم و ناراحتی های ریوی رنج می برند



شیشه شوی ایکو موست

ایکو+ با ۱۳ محصول طبیعی و سبز
در خدمت سلامت جامعه

یک گل زیبا در شیشه شوی ایکو،
همان قدر عمر می کند که
در یک بطری آب!



فاقد: • آمونیاک • الکل
• فرمالین • ا.د.ت.ا • اسانس
• بخار و مواد مضر شیمیایی



www.ecomoist.com

www.ecomoist.co.uk

سرطان، بیماری‌های ریه و پوکی استخوان تنها بخشی از عوارض استعمال سیگار است
مابه شما می‌گوییم سیگار چگونه ۱۰ سال از طول عمرتان کم می‌کند

خدا حافظی با سیگار

همه ما می‌دانیم که سیگار برای سلامت‌مان ضرر دارد، اما متأسفانه این موضوع را چندان جدی نمی‌گیریم. سیگار عامل ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند سرطان، بیماری‌های تنفسی، مشکلات قلبی و مرگ زودرس است. هر ساله بیش از ۴۸۰ هزار نفر در آمریکا و نزدیک به ۱۰۰ هزار نفر در انگلستان به‌خاطر سیگار می‌میرند. سیگار بزرگ‌ترین عامل مرگ قابل پیشگیری در جهان است. مطالعات اخیر نشان داده که افراد سیگاری، سلامت افراد غیرسیگاری را هم به‌طور متوسط، افراد مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۳ در مجله اخبار پزشکی منتشر شد، مشخص شد که به‌طور متوسط، افراد سیگاری ۱۰ سال زودتر از غیرسیگاری‌ها می‌میرند. در اینجا به دلایلی اشاره می‌کنیم که نشان می‌دهد سیگار نه تنها باعث بروز انواع بیماری‌ها می‌شود، بلکه می‌تواند مسبب مرگ تان هم شود. اگر می‌خواهید دلایل واقعی مضر بودن سیگار را بدانید، این گزارش را بخوانید.

منبع: THEHEALTHSITE

ذات‌الریه، عفونت‌های ریوی، تنگی نفس و سل بینجامد.

کم شدن میل جنسی در کمین شماس

با اینکه انزال زود هنگام بیشتر در مردان مسن رخ می‌دهد، اما افراد جوانی که سیگار می‌کشند هم در معرض چنین مشکلی قرار دارند، چرا که سیگار کشیدن به کمبود جریان خون منتهی شده و عملکرد اندام‌های جنسی را دچار اختلال می‌کند و به کم شدن بنیه بدن می‌انجامد. تمام اینها با هم باعث عدم کارکرد درست سیستم باروری مردان شده و به انزال زودرس می‌انجامد. به علاوه تحقیقات نشان می‌دهد که سیگار کشیدن به‌طور مستقیم بر میل جنسی مرد، بنیه و شور و علاقه او نسبت به رابطه جنسی تأثیر منفی و مخرب می‌گذارد. اگر در حفظ وضعیت نعوظ و طولانی‌تر شدن آن مشکل دارید، باید بدانید که علت بروز این مشکل مصرف سیگار است. در واقع سیگار کشیدن باعث انقباض رگ‌هایی می‌شود که به‌طور مستقیم به ناتوانایی در حفظ نعوظ منتهی می‌شود (به این خاطر که سیگار به کم شدن جریان خون در آلت می‌انجامد). مواد شیمیایی موجود در

می‌شوند که مویرگ‌های ریز زیر پوست، جریان خونی را که به پوست می‌رسد منقبض کرده و تحت فشار قرار دهند. این کمبود اکسیژن تازه باعث می‌شود که پوست بی‌روح و بی‌حالت به نظر بیاید.

سیگار سگته مغزی را دو برابر می‌کند

بر اساس آمار مرکز کنترل بیماری، خطر بروز بیماری سرخرگ کرونری و سگته مغزی در یک فرد سیگاری دو تا چهار برابر بیشتر از یک فرد غیرسیگاری است. علاوه بر این، احتمال ابتلا به سرطان ریه در افراد سیگاری تا ۲۵ برابر بیشتر است. در واقع مواد شیمیایی موجود در سیگار، بر ترکیبات کلی خون شما تأثیر گذاشته، آن را ضخیم‌تر کرده و احتمال شکل‌گیری لخته خون را هم افزایش می‌دهد. از طرفی استعمال سیگار باعث افزایش فشار خون شده و به شکل‌گیری رسوبات و افزایش خطر بروز بیماری قلبی-عروقی می‌انجامد.

ریه تان نابود می‌شود

سیگار دارای مواد شیمیایی فراوانی است که باعث ایجاد رسوبات در ریه‌ها، مجراهای هوایی و سراسر بدن می‌شود. تمام این رسوبات باعث ایجاد انسداد در ریه‌ها شده و به بروز مشکلات تنفسی و کم شدن عملکرد ریه می‌انجامد. کمبود اکسیژن تازه و خون در بخش‌های مختلف بدن باعث بروز خستگی و تنگی نفس نیز می‌شود که سیگار عامل اصلی آن است. تحقیقات نشان می‌دهد سیگار کشیدن می‌تواند به برونشیت مزمن،

همه مادر باره این حقیقت شنیده‌ایم که سیگار کشیدن باعث بروز سرطان ریه می‌شود، اما اگر فکر می‌کنید سیگار کشیدن فقط به سرطان ریه منجر می‌شود، سخت در اشتباهید. سیگار کشیدن باعث بروز سرطان بینی، دهان، حنجره، نای، مری، معده، پانکراس، کلیه، مثانه، دهانه رحم، مغز استخوان و خون می‌شود. در حقیقت با کشیدن سیگار، پکیجی از سرطان‌ها را به بدن خود دعوت می‌کنید. کل فرایند سیگار کشیدن -یعنی از زمانی که سیگار تان را روشن می‌کنید تا زمانی که کام گرفته و دودش را بیرون می‌دهید- تأثیرات مخرب و منفی بر بدن تان دارد. بیش از ۴۱۰۰ ماده شیمیایی در سیگار وجود دارد که بخش عمده‌ای از آنها مسبب سرطان هستند و این مواد شیمیایی که با گرمای سیگار ترکیب می‌شود به بروز تغییرات سلولی می‌انجامد. همین امر باعث می‌شود سلول‌ها به شیوه کنترل نشده‌ای تکثیر شده و به سرطان منتهی شود.

سیگار پیرتان می‌کند

ما کارهای زیادی برای مبارزه با علائم سالخوردگی انجام می‌دهیم، از رژیم‌های غذایی و جراحی زیبایی گرفته تا استفاده از کرم‌های مختلف. اما آیا می‌دانید اگر سیگار را ترک کنید می‌توانید میزان خط و خطوط ریز پوستی و سایر علائم سالخوردگی را تا حد زیادی کاهش دهید؟ سیگار کشیدن باعث بروز خط و خطوط ریز روی صورت تان (خصوصاً اطراف چشم‌ها و لب‌ها)، ورم چشم، خشکی و بی‌روح شدن پوست می‌شود. در واقع مواد شیمیایی موجود در سیگار باعث

25

احتمال ابتلا به سرطان ریه در افراد سیگاری تا ۲۵ برابر بیشتر است.



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

سختی دهید و سیگار را ترک کنید.

به تمرکز نیاز دارم پس سیگار می کشم!
ممکن است فکر کنید سیگار می تواند به شما کمک کند روی کارتان تمرکز کنید، اما قضیه کاملاً برعکس است. شما به خاطر اعتیاد به نیکوتین نمی توانید تمرکز کنید. نکته بسیار مهم این است که این مسئله را درک کرده و هوس خود را سرکوب و در این باره بیشتر مطالعه کنید.

سیگار کشیدن دیگران را بهانه می کنید!
اکثر افرادی که دوست دارند سیگار بکشند آرزو می کنند که ای کاش هرگز آن را شروع نکرده بودند. در واقع این کار اغلب مواقع هیچ لذتی به آنها نمی دهد و آنها این کار را تنها برای ساکت کردن هوس خود انجام می دهند که باعث می شود احساسی عادی به آنها دست دهد. گاهی این احساس با تماشای سیگار کشیدن یکی از دوستان و همکاران تان قوت می گیرد پس باید علاوه بر آنکه خود را مدیریت کنید از دوستان تان بخواهید شما را همراهی کند در غیر این صورت باید راهی برای کنترل ماجرا پیدا کنید تا با سیگار کشیدن او هوس سیگار کشیدن کارتان را خراب نکند. مشاوری با یک متخصص خوب در این زمینه بسیار مؤثر است.

همیشه برای ترک سیگار فرصت دارم
چرا می خواهید این فرایند را به تعویق بیندازید؟ جوانی شما می تواند دلیل خوبی برای ترک سیگار باشد، چرا که می توانید تعداد سال هایی که سیگار می کشید و به بدن تان آسیب وارد می کنید را کاهش دهید.

می تواند باعث بروز مشکلاتی مانند برفک دهانی شود یا به بیماری دیگری به نام سقف دهان منتهی شود (نوعی بیماری که طی آن سقف دهان بیمار از رسوبات سیگار پر شده و منجر به شکل گیری لکه های قرمز کوچک روی آن می شود).

همه موانع فکری برای ترک سیگار را دور بزنید
با تمام این مضرات، آیا تا به حال تصمیم گرفته اید سیگار را ترک کنید یا آنکه این تصمیم برای تان خیلی سخت است؟ جالب است بدانید که وقتی سیگار را ترک می کنید برخی تغییرات فیزیکی در بدن شما رخ می دهد که انجام این کار را برای تان دشوار می کند. با این همه، اکثر افراد به خاطر تغییرات فیزیکی نیست که تسلیم سیگار می شوند، بلکه بیشتر به خاطر هزاران فکر و خیال دیگر است که در مسیر تلاش برای ترک سیگار در سرشان شکل می گیرد. این افکار اغلب آزار دهنده بوده و باید سعی کنید با صبر و منطق آن را ساکت کنید.

اگر روزی یک نخ بکشم، آسیب چندانی نمی بینم!
با اینکه کشیدن یک سیگار به اندازه کشیدن ۱۰ سیگار ضرر ندارد، اما آنقدر قدرت دارد که نگذارد آن را ترک کنید. ممکن است امروز به خودتان بگویید که یکی می کشم، اما فردا ممکن است همین یکی به دو نخ تبدیل شود. آیا دوست دارید باقی زندگی خود را صرف کنترل این قضیه کنید یا دوست دارید از شر آن خلاص شوید؟ سعی کنید چند روز به خود

سیگار می تواند مسیر رگ های خونی را به سمت اندام های جنسی تغییر داده و منجر به شکل گیری لخته های خون در سرخرگ ها شود. همین امر باعث کاهش جریان خونی می شود که هنگام برانگیختگی به طرف آلت می رود. تمام اینها باعث می شود که نعوظ ناقص باشد.

استخوان های تان شکننده می شود
تحقیقات زیادی نشان داده که سیگار کشیدن باعث کم شدن چگالی استخوان می شود چرا که میزان کلسیم بیشتری را از استخوان ها می گیرد. این کمبود در استخوان ها به شروع زود هنگام پوکی استخوان، درد مفاصل و حتی افتادن دندان ها می انجامد.

دندان های زرد و جرم گرفته
سیگار حاوی قطران است؛ ماده ای شیمیایی که سطح دندان های تان را پوشانده و باعث می شود رنگ شان به زردی متمایل شود. قطران را به سختی می توان با شست و شوی دندان پاک کرد چرا که اغلب باعث شکل گیری لکه های دائمی بر دندان های فرد سیگاری می شود. عادت سیگار کشیدن باعث از بین رفتن باکتری های سالم در دهان می شود. به علاوه بالا رفتن میزان ترشح بزاق و شکل گیری بیشتر جرم و رسوبات در دندان ها نیز از نتایج منفی سیگار کشیدن است.

دهان تان بد بو می شود
سیگار باعث از بین رفتن باکتری های سالم دهان می شود و در هاضمه، عفونت های گلوئی و شکل گیری مواد شیمیایی داخل دهان هم مشکلاتی به همراه می آورد. همچنین مصرف سیگار



اگر می خواهید لاغر شوید روزی نیم ساعت با این فرمول بدوید حرفه ای لاغر شوید

کافی است یک جست و جوی سریع در باره «بهترین فرم دویدن» در اینترنت بکنید تا در دریایی از اصطلاحات علمی غرق شوید؛ فاز نوسان، سرعت بارگذاری، ریفلیکس کشش و... اما اگر تازه کار باشید، مسلماً ترجیح می دهید به جای این کلمات، با زبان ساده تر و به دور از اصطلاحات فنی، فقط به دنبال ترفندهایی باشید که انجام این کار را برای تان ممکن می کند. دانستن این نکات نه تنها فرم دویدن شما را بهبود می بخشد، بلکه خطر بروز آسیب دیدگی را کاهش می دهد در نتیجه باعث می شود، بتوانید این کار را به طور پیوسته انجام دهید و بیشتر از قبل لذت ببرید. در اینجا دوندگان حرفه ای، مربیان، پزشکان و سایر افراد فعال در رشته دوومیدانی نکاتی را بیان کرده اند که برای رسیدن به نتیجه مطلوب بسیار به کمک تان می آیند.

منبع: shape

عضلات تان را شل کنید

بسیاری از دوندگان حین دویدن فشار مضاعفی به بالاتنه خود وارد می کنند. این امر باعث می شود دویدن دو برابر سخت تر شود. شما می توانید از این ترفند ساده استفاده کنید؛ یک ورق کاغذ بردارید و آن را رول کنید. کاغذ را حین دویدن در دستان خود نگه دارید. اگر کاغذ در پایان مجاله شده باشد، به این معناست که بیش از اندازه به خود فشار می آورید. شل کردن دست ها به کاهش تنش در اطراف شانه کمک کرده و باعث می شود انرژی کمتری مصرف کنید.

۵ دقیقه پایانی انرژی را آزاد کنید

وقتی می دوید، مغز تان به طور مداوم با ماهیچه های درگیر در دویدن ارتباط برقرار می کند تا وضعیت این ماهیچه ها را در بهترین حالت نگه دارد. این فرآیند غیر ارادی نشان می دهد که چرا دوندگان پس از مدتی عادت کرده و زمان دویدن خود را کاهش می دهند. پس بهتر است که سرعت دویدن را افزایش دهید. تحقیقات نشان می دهد وقتی سیستم عصبی تحت فشار قرار

می گیرد، به راهکارهای موثرتری برای دویدن متوسل می شود. برای انجام این کار می توانید در پایان کمی سریع تر بدوید. مثلاً می توانید در ۵ یا ۱۰ دقیقه پایانی سرعت خود را به تدریج افزایش دهید.

روی پنجه پا فرود بیایید

اگر درست ندوید، ممکن است به مفاصل تان آسیب برسانید. دوندهایی که روی پاشنه پای خود فرود می آیند، به تدریج دچار درد مفاصل خواهند شد. بررسی ها نشان می دهند در صورتی که با پای برهنه روی سطوح سخت بدوید اما روی پنجه فرود بیایید، آسیب کمتری خواهید دید تا اینکه بخواهید با کفش مناسب بدوید اما روی پاشنه پا فرود بیایید. برای آنکه به این کار عادت کنید، می توانید یک خط فرضی روی زمین در نظر بگیرید. تصور کنید دارید طناب می زنید. یک پا را از روی زمین برداشته و پای دیگر را از قسمت پنجه به زمین بگذارید، بدون آنکه به زمین نگاه کنید.

آتیه

دارای پروانه بهره برداری از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کلینیک تخصصی پوست و مو

• شماره پروانه: ۱۳۹۱/۸۴۹/ب/ش • ۱۳۰۷۳

دکتر داریوش دائر

عضوانجمن متخصصین پوست ایران و آمریکا

مولف و محقق در زمینه پوست و مو

هایفو تراپی

لیزر موهای زائد

مجهز به دستگاه های روز دنیا

ALEX 2016 . DIODE . NDYAG

پکیج های ترکیبی برای بازدهی بهتر

میکرودرم
ابریژن

مزو تراپی

PRP

جراحی های
لاغری

کاشت مو

تنها مجری انحصاری کاشت مو
به روش اتوماتیک S.A.F.E.R
بدون جراحی و دخالت دست

جراحی زیبایی پلک

تزریق چربی
، بوتاکس

میکروپیگمنتیشن

از بین بردن لک و پیس
با اشعه UVB
و جوانسازی با RF

مراقب باشید!! دستگاه ها اصل و دارای تاییدیه باشد

پاسداران ، بوستان نهم، بعد از خیابان پایدار فرد، پلاک ۱۲۲، طبقه اول

۰۹۳۶۲۹۸۱۱۸۳ - ۲۲ ۵۸ ۵۳ ۲۰ - ۲۲۵۸۵۶۰۹ - ۲۲۵۸۵۷۰۵

www.drdaer.com

برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه کنید

می خواهیم سالم بمانیم

عضلات تان را در تمام جهات بکشید

شما می توانید روی تردمیل به پهلو و عقب بدوید. این کار عضلات و تاندون های شما را تقویت می کند، امری که در تمرینات روزمره محقق نخواهد شد. تمرینات خاص روی تردمیل به افزایش ثبات و قدرت ماهیچه هایی می انجامد که در تمرینات عادی چندان درگیر نمی شوند، پس برای دویدن و تقویت ماهیچه های بدن تان تردمیل را فراموش نکنید.

تمرین پرش روی جعبه را انجام دهید

وقتی می دوید، بدن تان مثل یک فنر عمل می کند. هر بار که پای تان را به زمین می رسانید، تاندون ها و عضلات پا مثل کش های لاستیکی فشرده می شوند و حین برگشت خود را رها می کنند تا انرژی جذب شده را به زمین برگردانند. اگر تمرینات مناسب داشته باشید، می توانید از این انرژی آزاد شده به شکلی کارآمد در راستای دویدن استفاده کنید. حرکات پلایومتریک مانند پرش روی جعبه نقش بسزایی در افزایش استحکام پاها دارند. برای انجام این تمرین باید روی

تکنیکی بدوید

تحقیقات نشان می دهد وقتی سیستم عصبی تحت فشار

قرار می گیرد، به راهکارهای موثرتری برای دویدن

متوسل می شود. برای انجام این کار می توانید در پایان

کمی سریع تر بدوید. مثلاً می توانید در ۵ یا ۱۰ دقیقه

پایانی سرعت خود را به تدریج افزایش دهید.

افزایش سرعت، آثار روانی بسیاری دارد. زمان نیمه اول را محاسبه کرده و سعی کنید رکورد خودتان را در نیمه دوم بشکنید. اگر نتوانید به سرعت مناسب خود دست یابید، حتماً سریع تر از حد لازم دویده اید.

ذهن تان را از هر چیزی آزاد کنید

بسیاری از مربیان سعی می کنند عملکرد ورزشکاران را با بهبود وضعیت گام های شان ارتقا دهند، اما مطالعات انجام شده نشان می دهد که هرگونه سعی و تلاش در راستای ایجاد تغییرات آگاهانه حین دویدن صرفاً به کاهش کارایی دهنده منجر خواهد شد؛ چون مجبور تان می کند به حرکات تان فکر کنید. تحقیقات نشان می دهد که ورزشکاران حرفه ای در تمام رشته های ورزشی حین اجرای حرکات خود کمترین فعالیت مغزی ممکن را دارند. درواقع، مثل این است که کنترل هواپیما را به خلبان اتوماتیک می سپارند. تخلیه ذهن و عدم تمرکز بر حرکات بدن حین تمرین، به روند دویدن شما کمک می کند.

جعبه بایستید و درحالی که روی یک پا هستید، بپرید و با پای دیگر به زمین بیاوید. در هر ست باید ۱۲ بار بپرید.

سرعت مناسب دویدن را پیدا کنید

چه در حال دوی سرعت باشید و چه در حال دوی ماراتن، بهتر است سرعت دویدن تان را در پایان افزایش دهید. این



آرام تر نفس بکشید

نفس کشیدن یکی از مسائلی است که اغلب مبتدیان و دوندگان غیرحرفه ای به آن توجه نمی کنند. بسیاری از دوندگان ماراتن بیش از اندازه نفس می کشند. با این کار اکسیژن زیادی به سرعت وارد ریه می شود، اما ریه نمی تواند به همان سرعت از شر حجم بالای دی اکسید کربن خلاص شود. در نتیجه، ریه های شما از اکسیژن محروم می شوند و این همان چیزی است که اصلاً دوست ندارید حین دویدن برای تان رخ دهد. پس سرعت نفس کشیدن تان را پایین بیاورید.



در سرآشویی بدوید

دویدن در سرآشویی به ارتقای سرعت حین دویدن کمک می کند. در سرآشویی مجبور می شوید سریع تر از حالت معمول بدوید. بهتر است پس از رسیدن به آمادگی لازم برای دویدن در مسیر سر بالایی، دویدن در سرآشویی را امتحان کنید. ابتدا مسیرهای کوتاه را برای دویدن انتخاب کنید و بعداً مدتی مسیرهای طولانی تر. البته دویدن در سرآشویی ممکن است خطر آسیب دیدگی را افزایش دهد، بنابراین به نکاتی که پیش از این گفتیم، توجه کنید.



به پاهای تان بیشتر توجه کنید

پاهای شما تنها اعضای بدن تان هستند که حین دویدن با زمین تماس دارند و هرگز مورد توجه قرار نمی گیرند. جهت بهبود گیرنده های حسی و شل کردن بافت پا می توانید از یک توپ کوچک مثل توپ چوگان یا گلف استفاده کنید. به این صورت که توپ را روی زمین بگذارید و کف پا را از پاشنه تا نوک انگشتان روی توپ بکشید. سعی کنید این تکنیک ساده ماساژدهی را به مدت ۳۰ ثانیه برای هر پا ادامه دهید.



مثل ساعت بدوید

برای آنکه به بهترین شکل ممکن بدوید، پاهای تان را مثل عقربه های ساعت حرکت دهید. حالتی را تصور کنید که حین دوچرخه سواری دارید. وقتی می دوید، سعی کنید پاهای خود را تا موقعیت ساعت ۱۲ بالا بیاورید، سپس آنها را به ساعت ۳ برده و در راستای ساعت ۶ به زمین برسانید و در انتها، در موقعیت ساعت ۹ به حرکت ادامه دهید. این چرخه به دویدن شما کمک می کند و به بهبود وضعیت تان منجر می شود.



اسکات به دویدن کمک می کند

اسکات زدن نقش بسزایی در تغییر شیوه دویدن شما دارد. در این حرکت باید چمباتمه بزنید، پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده و بنشینید، درحالی که بتوانید با دست ها زمین را لمس کنید. این حرکت باعث بهبود عملکرد مچ، زانو و ران پا شده و مفاصل تان را قوی تر می کند. این تمرین را روزی یک یا دو بار انجام دهید و هر بار به مدت یک دقیقه در این وضعیت بمانید.

سینه را رو به جلو نگه دارید

تصور کنید یک رشته طناب به جناغ سینه تان بسته شده و شما را به سمت جلو می کشد. در این حالت، از گرد کردن شانه ها و قوز کردن جلوگیری می شود. در غیر این صورت، در نفس کشیدن مشکل خواهید داشت و فشار زیادی به گردن تان وارد خواهد شد، پس به فرم بدن خود توجه کنید.

تنفس تان را کنترل کنید

گام های تان را با تنفس تان مطابقت دهید. این کار کمک می کند سریع تر و کارآمدتر بدوید. به علاوه، نشان می دهد که در چه سطحی تمرین می کنید؛ بیش از حد به خود سخت می گیرید یا فشار لازم را به خود وارد نمی کنید. به طور کلی، بهتر است دو گام هنگام دم و دو گام هنگام بازدم بردارید.



این تست‌ها جهت بررسی شایع‌ترین عقب‌ماندگی‌های مادرزادی انجام می‌شود که شامل سندرم داون (تری زومی ۲۱) سندرم تری زومی ۱۳ و سندرم تری زومی ۱۸ است.



دکتر نویدا نوروززاده
جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی

تست‌های غربالگری چه اختلالاتی را مشخص می‌کند؟

در دوران بارداری پزشک برای بررسی سلامت جنین اغلب یک یا دو دوره تست غربالگری برای خانم باردار درخواست می‌کند. این تست‌ها شامل آزمایش خون و سونوگرافی است که در دو نوبت انجام می‌شود. دکتر نویدا نوروززاده، جراح و متخصص زنان و زایمان و نازایی، در این مورد بیشتر توضیح می‌دهد.

آزمایش‌های دوران بارداری

در دوران بارداری پزشک برای بررسی سلامت جنین اغلب یک یا دو دوره تست غربالگری برای خانم باردار درخواست می‌کند. این تست‌ها شامل آزمایش خون و سونوگرافی است که در دو نوبت انجام می‌شود.

تست اول: شامل آزمایش خون و سونوگرافی N.T است که در سه ماهه اول بارداری ۱۱-۱۳ هفته و ۶ روز انجام می‌گیرد.

تست دوم: در سه ماهه دوم ۱۸-۱۴ هفته و در ایران ترجیحاً تا ۱۶ هفتهگی انجام می‌شود و شامل سونوگرافی جهت بررسی سلامت جنین همراه با آزمایش خون است. در این زمان ارگان‌های حیاتی جنین تشکیل شده و در سونوگرافی مشخص می‌شود و معمولاً جنسیت جنین هم در این زمان قابل تشخیص است.



علت اهمیت این تست‌ها چیست؟

این تست‌ها جهت بررسی شایع‌ترین عقب‌ماندگی‌های مادرزادی انجام می‌شود که شامل سندرم داون (تری زومی ۲۱) سندرم تری زومی ۱۳ و سندرم تری زومی ۱۸ است. البته نقایص لوله عصبی جنین نیز مشخص می‌شود. مجموعه این بررسی‌ها تا ۹۴ درصد سلامت جنین را از نظر موارد فوق مشخص می‌کند.

اگر جواب آزمایش مشکوک باشد باید چه کار کنیم؟

در صورتی که طبق نتیجه آزمایش و تایید پزشک بررسی‌های فوق طبیعی باشد یعنی جنین با احتمال ۹۴ درصد دچار مشکلات فوق نیست. اگر جواب آزمایش مثبت یا مشکوک باشد با نظر پزشک برای خانم باردار بررسی‌های بیشتر (امنیوسنتز و...) انجام می‌گیرد و اگر مشکل جنین محرز شود با مجوز پزشکی قانونی تا حداکثر ۱۹ هفته می‌توان اقدام به ختم بارداری کرد.



Instagram

ما را در اینستاگرام دنبال کنید



اینستاگرام سایت الودکتر

 ask.doctor

اینستاگرام مجله سیب سبز

 seebesabz



سیب سبزی

آلو دکتر
ALO DOCTOR



۵ راه حل کاربردی
که باید بدانید

باشادی به استقبال یائسگی بروید

غالباً از برنامه ورزشی نتیجه نمی گیرید!

بعضی افراد سال‌ها در یک گروه پیاده‌روی می‌مانند و از صحبت کردن با هم گروهی‌هایشان حین پیاده‌روی لذت می‌برند، اما بعضاً با وجود ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه در طول هفته نمی‌توانند وزن کم کنند. لیزا جین، مربی تناسب‌اندام، در این باره می‌گوید: «دلیل عدم موفقیت در کاهش وزن این است که بدن شما به اندازه کافی تحت فشار قرار نمی‌گیرد. در این سن، باید درمورد نحوه ورزش کردن تان تجدیدنظر کنید. بدن انسان یک ماشین هوشمند است و به سرعت خود را با شرایط ثابت وفق می‌دهد، بنابراین باید در انجام ورزش‌های هوازی کمی خلاق‌تر باشید و خود را به چالش بکشید.» بالا بردن ضربان قلب، سوخت‌وساز بدن را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند چربی‌های بیشتری بسوزانده شود. وقتی بدن قادر باشد چربی بیشتری بسوزاند، روند کاهش وزن تسریع می‌یابد. این مسئله فقط درمورد ورزش‌های قلبی نیست، بلکه درباره تمرینات مقاومتی هم صدق می‌کند. وزنه زدن یا استفاده از کش‌های مقاومتی کمک می‌کند عضله بسازید. هر قدر توده عضلانی بیشتری داشته باشید، چربی بیشتری خواهید سوزاند، حتی اگر در حال استراحت باشید. عضلات به افزایش تراکم مواد آلی در

استخوان کمک می‌کنند و با پشتیبانی از ساختار عضلانی اسکلتی بدن با پوکی استخوان مقابله می‌کنند.

راه حل: در یک کلاس ورزشی جدید ثبت‌نام کنید؛ ورزشی که پیش از این هرگز امتحان نکرده‌اید. ممکن است در ابتدا کمی سخت باشد، اما با پشتکار مناسب می‌توانید کم‌کم بر آن مسلط شوید. در آن زمان، حتی ممکن است به کلاس‌های تان علاقه‌مند شوید! ورزش کردن در گروه کمک می‌کند که با افراد دیگر آشنا شوید و از آنها پشتیبانی بگیرید. پشتیبانی دیگران کمک می‌کند به برنامه تمرینی خود پایبند شوید و آن را ادامه دهید.

این برنامه غذایی را دنبال کنید

سالم غذا خوردن به خودی خود یک اشتباه نیست، اما اگر هر بار از همان غذاهای سالمی استفاده کنید که همیشه می‌خورید، به احتمال زیاد از مزایای آنها بهره‌مند نخواهید شد. شاید همیشه میوه و سبزیجات تازه، محصولات سبوس‌دار، چربی‌های سالم و گوشت بدون چربی یا ماهی می‌خورید؛ اما باید این نکته را در نظر بگیرید. حتی اگر رژیم غذایی شما یک رژیم بی‌عیب و نقص باشد، باید آن را بسته به شرایط موجود تغییر دهید. سوخت‌وساز بدن همیشه همان

اگر سن یائسگی را گذرانده‌اید، حواس تان باید به خیلی چیزها باشد تا بتوانید باز هم سالم و سر حال باشید. در وهله اول، باید وزن خود را کم کنید. یائسگی صرفاً دوره‌های قاعدگی شما را متوقف نمی‌کند، بلکه سطح هورمون‌های بدن تان را نیز به شکل قابل توجهی تغییر می‌دهد. به علاوه، بر روند پردازش مواد غذایی و انباشت چربی در بدن همچنین نگرش شما نسبت به بدن تان اثر می‌گذارد، از این رو تغییر رژیم غذایی و توجه به انجام ورزش در این دوران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر از تلاش برای کم کردن وزن خسته‌اید یا فکر می‌کنید به اندازه کافی متناسب نیستید، احتمالاً مرتکب یک اشتباه بزرگ شده‌اید. خبر خوب این است که این اشتباهات قابل اصلاح هستند. بهتر است این مطلب را بخوانید تا بدانید کجای کار تان اشتباه است و چطور باید آن را اصلاح کنید.

منبع: saga

3

به جای
دنباله‌روی
از روال
همیشگی
۳ وعده غذا
در روز، بهتر
است هر سه
ساعت یک
میان وعده
کوچک
بخورید.



کانال رسمی سبب سبز
telegram.me/seeb24
جدیدترین اخبار سلامت ایران و جهان
را در این کانال بخوانید



اینستاگرام رسمی سبب سبز
instagram:seebesabz
با آخرین سوره های سبب سبز
در این صفحه آشنا شوید



کانال رسمی الو دکتر
telegram.me/alodoctor
موفق ترین کانال
سلامت در تلگرام

از اهل مدیترانه الگو بگیرید

رژیم غذایی مدیترانه ای بسیار فوق العاده است؛ چون شامل میوه های تازه و سبزیجات سالم است، اما تاکید زیادی بر روغن زیتون و سایر غذاهای چرب سالم مانند روغن ماهی و آجیل دارد. این خوراکی های چرب سالم هستند، اما وقتی به سن یائسگی می رسید، باید بیشتر مراقب چربی هایی باشید که از طریق رژیم غذایی تان دریافت می کنید. حتی چربی هایی که گفته می شود برای تان مفید هستند.

راه حل:

اگر از انواع چربی های ناسالم مانند روغن های هیدروژنه یا روغن نخل که در خوراکی هایی مثل شیرینی، بیسکویت یا نان یافت می شوند استفاده می کنید، بهتر است تجدید نظر کنید. با این حال، نباید در مصرف چربی های سالم نیز زیاده روی کنید. خوردن چربی حسگرهای لذت غذا را فعال می کند، اما اگر بیش از ۱۱ درصد از حجم مواد غذایی مصرفی روزانه حاوی چربی باشد، شما در معرض خطر بزرگی قرار خواهید گرفت. مصرف بیش از حد چربی حتی اگر سالم باشد، تاثیر خود را روی دور کمر تان نشان خواهد داد. شما می توانید با کاهش نمک و شکر در وعده های غذایی خود به بدن تان آموزش دهید که با مصرف چربی کمتر نیز از غذا لذت ببرد. با گذشت زمان، هر قدر چربی بیشتری را از رژیم غذایی تان بیرون کنید، نیاز کمتری به آن پیدا می کنید و بدون آن نیز از غذای تان لذت می برید.



چربی سوزی و کاهش وزن

وقتی بدن قادر باشد چربی بیشتری بسوزاند، روند کاهش وزن تسریع می یابد. این مسئله فقط در مورد ورزش های قلبی نیست، بلکه در باره تمرینات مقاومتی هم صدق می کند. وزنه زدن یا استفاده از کش های مقاومتی کمک می کند عضله بسازید. هر قدر توده عضلانی بیشتری داشته باشید، چربی بیشتری خواهید سوزاند، حتی اگر در حال استراحت باشید. عضلات به افزایش تراکم مواد آلی در استخوان کمک می کنند و با پشتیبانی از ساختار عضلانی اسکلتی بدن با پوکی استخوان مقابله می کنند.

راه حل: یکی از ساده ترین راه های افزایش مصرف سبزی و میوه، تهیه اسموتی است. اسموتی انواع میوه که در مخلوط کن تهیه می شود، سرشار از فیبر، آب و ویتامین های ضروری است. سعی کنید بیشتر از تمشک، توت فرنگی، زغال اخته، هندوانه، خربزه، موز، پر تقال (پوست کنده)، گلابی، هلو و آلو برای تهیه اسموتی استفاده کنید. سبزیجات هم می توانند عطر و طعم بهتری به اسموتی شما بدهند. کاهو، اسفناج و هویج گزینه های خوبی هستند. همچنین می توانید یک سالاد کلم کم چرب برای میان وعده تدارک ببینید. برای تهیه این سالاد می توانید از هویج رنده شده، کلم، سبب یا پیاز استفاده کنید. همچنین می توانید کمی ماست کم چرب داخل این سالاد بریزید.

سرعت همیشگی رانندگی و بارسیدن به ۳۰ سالگی، هر سال یک درصد از سرعت آن کاسته می شود.
راه حل: وعده های غذایی بیشتر با حجم کمتر بخورید. به جای دنباله روی از روال همیشگی ۳ وعده غذا در روز، بهتر است هر سه ساعت یک میان وعده کوچک بخورید. وقتی ۸ صبح از خواب بیدار شدید، صبح تان را با یک عدد تخم مرغ و یک تکه نان تست سیوس دار آغاز کنید، سپس در ساعت ۱۱ صبح یک تکه پنیر و یک عدد سیب بخورید. همچنین می توانید کمی هویج میل کنید یا از سبزیجات پخته شده استفاده کنید. حدود ساعت یک بعد از ظهر، کمی سالاد به عنوان پیش غذا بخورید و سپس در ساعت ۲، از گوشت، ماهی، برنج، ماکارونی، نان یا سیب زمینی به عنوان غذای اصلی استفاده کنید. در ساعت ۶ عصر یک کاسه ماست بخورید و در ساعت ۷، یک کاسه سوپ، کمی آجیل یا پنیر و میوه میل کنید. این رژیم غذایی کمک می کند اشتتهای کاذب تان را کنترل و در عین حال کالری کمتری مصرف کنید.

فقط روی سبزیجات تمرکز نکنید

رژیم غذایی شروز در هفته بهترین برنامه غذایی برای خوردن میوه و سبزیجات در طول هفته است. اما اگر به سن یائسگی رسیده باشید، این برنامه غذایی دیگر کمکی به شما نخواهد کرد. بدن شما در این سن به سطوح بالاتری از انواع ویتامین ها، مانند B۱۲ نیاز دارد. شما می توانید این ویتامین را از طریق مصرف محصولات حیوانی و غلات غنی شده به دست آورید. این ویتامین شما را در قبال تحلیل رفتن قوای شناختی مصون می دارد.

بیشتر از قبل سفر کنید

این یکی از مزایای افزایش سن است: سفر با قطار، اتوبوس و مترو در این سن دلچسب تر است. اما باید مراقب باشید. نشستن طولانی مدت در ماشین، قطار و اتوبوس مشکلات زیادی برای تان ایجاد می کند. حتی اگر به طور منظم ورزش می کنید، نشستن طولانی مدت در یک جای ثابت باعث می شود که آنزیم های کنترل کننده چربی در بدن از فعالیت باز ایستند. بنابراین، هر دقیقه ای را که در حالت نشسته می گذرانید، شما را بیشتر و بیشتر در معرض خطر داشتن دور کمر پهن قرار خواهد داد. متابولیسم بدن انسان با افزایش سن کندتر می شود. از این رو، باید سعی کنید زمان ایستادن و پیاده روی خود را به تدریج افزایش دهید.

راه حل:

وقتی دارید تماس های تلفنی یا پیام های خود را چک می کنید، بهتر است قدم بزنید یا وقتی در حال تماشای تلویزیون هستید، دوچرخه بزنید یا قسمت های تحتانی بدن را به حرکت وادارید و اگر مجبور هستید برای یک مدت طولانی در جایی بنشینید، در جای خود کمی تحرک داشته باشید تا گردش خون در بدن ادامه یابد. با این کار، روند سوزاندن کالری ها تا چند دقیقه پس از نشستن ادامه خواهد یافت. پرش در جابه مدت ۵ دقیقه شما را به نتیجه دلخواه تان می رساند.



نکته هایی که شاید به کارتان آید

تغییر سوخت و ساز بدن
سوخت و ساز بدن سرعت همیشگی رانندگی و بارسیدن به ۳۰ سالگی، هر سال یک درصد از سرعت آن کاسته می شود.

فشار آوردن به بدن
دلیل عدم موفقیت در کاهش وزن این است که بدن شما به اندازه کافی تحت فشار قرار نمی گیرد.