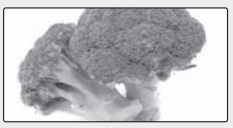
طب

کلم بروکلی و بروکسل برای سلامت عروق خون مفید هستند



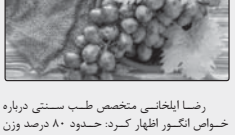
مهر: تحقیقات نشان می دهد برخی سبزیجات نظیر کلم بروکلی و کلم بروکسل (فندقی) از بیماری پیشرفته عروق خونی پیشگیری می کنند.محققان دانشگاه وسترن استرالیا دریافتند مصرف زیاد سبزیجات چلیپایی نظیر کلم برگ، کلم بروکلی و کلم بروکسل با کاهش کمتر بیماری عروق خونی در زنان مسن مرتبط است.

محققان در این مطالعه دریافتند افراد دارای رژیم غذایی سرشار از سبزیجات چلیپایی با احتمال کمتر تشکیل گسترده کلسیم در عروق آئورت شان که نشانه اصلی بیماری عروقی است، مواجه هستند. بیماری عروق خونی، بر شریان‌های خونی تأثیر گذاشته و می‌تواند جریان خون در حال گردش در بدن را کاهش دهد. این کاهش در جریان خون می‌تواند ناشی از تشکیل رسوبات چربی و کلسیم در دیواره‌های درونی عروق خونی نظیر آئورت باشد. تشکیل این رسوبات چربی و کلسیم عامل اصلی ابتلاء به بیماری قلبی یا سکته هستند.

دکتر «لورن بلکنهورست»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما در مطالعات قبلی متوجه شدیم که مصرف بیشتر این سبزیجات با کاهش ریسک ابتلاء به بیماری قلبی عروقی نظیر حمله قلبی یا سکته مرتبط است. حال ما در مطالعه جدید دریافتیم زنان مسنی که روزانه میزان بیشتری سبزیجات چلیپایی مصرف می‌کنند با احتمال کمتر تشکیل رسوبات کلسیم در عروق خونی شان روبرو هستند. به گفته وی، ویتامین K به وفور در این سبزیجات یافت می‌شود و به همین دلیل، این ماده معدنی در فرایند ممانعت از تشکیل رسوبات کلسیم در رگ‌های خونی دخیل است.

محققان در این مطالعه مشاهده کردند زنانی که روزانه بیش از ۴۵ گرم از این نوع سبزیجات مصرف می‌کردند ۴۶ درصد کمتر با خطر تشکیل رسوبات کلسیم در شریان‌های خونی شان روبرو بودند

انگور را چه زمانی بخوریم



رضا ایلخانی متخصص طب سنتی درباره خواص انگور اظهار کرد: حدود ۸۰ درصد وزن انگور را آب و کمتر از ۲۰ درصد از وزن این میوه را ماده خشک (مواد قندی) تشکیل می‌دهند. آب انگور خون‌ساز است و مصرف این میوه به مبتلایان به کم‌خونی و زنان پیشنهاد می‌شود، البته اثر خون‌سازی شیره انگور نسبت به انگور بیشتر است. وی بیان کرد: مزاج انگور گرم و تر بوده و پوست آن نفاخ است؛ بنابراین افرادی که با مصرف انگور به نفخ شکم دچار می‌شوند، باید از انگورهایی که پوست نازکی دارند، استفاده کنند. خوردن انگور با هسته می‌تواند باعث یبوست شود. انگوری که پوست نزک دارد و بدون هسته است، ملین خوبی محسوب می‌شود.

این متخصص طب سنتی افزود: نوشیدن آب پس از استفاده از انگور مضر است و می‌تواند حالت تهوع و استفراغ را به همراه داشته باشد، بنابراین اشخاصی که با خوردن انگور احساس تشنگی می‌کنند، می‌توانند مقدار کمی شربت سکنجبین بنوشند. ایلخانی تاکید کرد: زنانی که معده‌های آن‌ها رطوبت دارد و طبعشان بلغم (سرد و تر) است می‌توانند همراه انگور مقداری پودر رازیانه میل کنند تا به نفخ ناشی از مصرف انگور دچار نشوند. همچنین استفاده از پودر زیره سیاه همراه انگور برای آقایانی که معده‌های آن‌ها رطوبت دارد و مزاجشان بلغم بوده، ضروری است.

وی تصریح کرد: بهترین زمان مصرف انگور بین ۲ وعده غذایی و حدود سه ساعت پس از غذا خوردن است، بنابراین افراد باید از مصرف انگور در ابتدای غذا یا بلافاصله پس از خوردن آن خودداری کنند. این متخصص طب سنتی گفت: انگور خشک شده (کشمش یا مویز) خاصیت خون‌سازی بیشتری نسبت به انگور دارد؛ بنابراین به طور مثال اثر خون‌سازی ۵۰ گرم کشمش یا مویز به مراتب بیشتر از ۵۰ گرم انگور است.

علت گرفتگی عضلات پا در شب

ایسنا: گرفتگی عضلات پا در شب، انقباض دردناک و ناخواسته ماهیچه یا خوانده می‌شود که افراد به طور معمول هنگام خواب دچار آن می‌شوند.

در بیشتر مواقع نمی‌توان برای گرفتگی عضلات پا در شب علت مشخصی پیدا کرد، در مجموع، گرفتگی عضلات پا در شب به خستگی ماهیچه ها و مشکلات عصبی مرتبط است.

احتمال بروز این عارضه درناک با افزایش سن بیشتر می‌شود. همچنین زنان باردار بیشتر احتمال دارد دچار مشکل گرفتگی عضلات پا در شب شوند. علاوه بر این، چندین عارضه و بیماری از قبیل نارسایی کلیوی و آسیب عصب ناشی از بیماری دیابت از جمله عوامل موثر در گرفتگی عضلات پا در شب به حساب می‌آیند. همچنین مصرف برخی داروها از قبیل انواعی از داروهای ادرارآور ممکن است فرد را دچار عارضه گرفتگی عضلات پا در شب کند، اگرچه ارتباط دقیق این دو با یکدیگر هنوز شناخته شده نیست.

گاهی اوقات سندرم پای بی‌قرار یا عارضه گرفتگی عضلات پا در شب اشتباه گرفته می‌شود اما این دو بیماری مجزا از یکدیگر هستند. به طور کلی درد، مشخصه اصلی سندرم پای بیقرار نیست اگرچه برخی مبتلایان به این بیماری از درد و نیز شکایت دارند. از دیگر بیماری‌هایی که ممکن است با عارضه گرفتگی عضلات پا در شب همراه باشد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- اختلالات ساختاری همچون بیماری شریان محیطی، تنگی کانال نخاع
- مشکلات متابولیک همچون نارسایی مزمن کلیوی، بیماری آدیسون، کم خونی، سیروز کبدی، کم کاری/پرکاری تیروئید، دیابت نوع یک/دو

همچنین مصرف برخی انواع دارو و پروسه های درمانی در بروز این عارضه نقش دارند که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- داروهای فشار خون
- داروهای کاهنده کلسترول بالا
- دیالیز
- داروهای ادرارآور
- داروهای خوراکی ضد بارداری

به طور معمول دست دادن آب بدن، اسهال، خستگی عضلانی، آسیب دیدگی عصبی، آرتروز، بیماری پارکینسون و بارداری در بروز عارضه گرفتگی عضلات پا در شب نقش دارند.

حقایقی در مورد بیرون‌زدگی دیسک کمر

ممکن است دیسک کمر داشته باشید

حتی اگر شما دقیقاً ندانید دیسک کمر چیست، باز هم به نظر می‌رسد چیزی است که مطمئناً دوست ندارید دچارش شوید. کاملاً هم منطقی است؛ زیرا مشکلات سلامتی ناخوشایند و دردناک‌اند، اما مسئله عجیب اینکه گاهی دیسک کمر یا به عبارتی درست‌تر، فتق یا بیرون‌زدگی دیسک کمر اصلاً درد ندارد!

دیسک‌های کمر شما، ضربه‌گیرهای لاستیک مانندی هستند که بین مهره‌های ستون فقراتتان قرار گرفته‌اند. یک دیسک مانند ضربه‌گیر در فعالیت‌های روزانه عمل می‌کند تا از ستون فقرات شما در برابر اثرات مکرر راه رفتن و دویدن و ... محافظت نماید. این دیسک‌ها نوعی دونات‌های ژله‌ای هستند که در قسمت مرکز، نرم‌تر بوده و لبه‌های سخت‌تر دارند. اگر یکی از این دیسک‌ها دچار بیرون‌زدگی یا فتق شود، یعنی درون نرم آن به دلیل یک پارگی در قسمت سخت آن، به سمت بیرون هُل داده شود، مشکلاتی مانند درد و بی‌حسی و ضعف ایجاد خواهد کرد. اما شما ممکن است دچار دیسک کمر شوید بدون اینکه متوجه شده باشید چون علامتی ندارید.

دیسک کمر معمولاً به دلیل فرسودگی‌های مرتبط با سن روی می‌دهد

تحلیل رفتن دیسک به این دلیل روی می‌دهد که با بالا رفتن سن، دیسک‌های ستون فقرات مثل گذشته دارای آب نیستند، بنابراین آن اندازه که باید انعطاف‌پذیر نیستند؛ همین مسئله باعث می‌شود بیشتر در معرض پارگی بوده و در قسمت وسط حفره‌ای ایجاد شود و ژله آن بیرون بزند، حتی اگر کاری معمولی مثلاً چرخش کمر انجام دهید یا برای بلند کردن چیزی از روی زمین به جای اینکه به پاهایتان تکیه کنید به کمرتان فشار بیاورید. از آنجایی که این حرکات می‌توانند واقعاً معمولی و ملایم باشند، ممکن است متوجه نشوید چه چیزی باعث دیسک کمرتان شده است.

بیشتر موارد دیسک کمر در قسمت پایین کمر روی می‌دهند

ستون فقرات کمری که در پایین کمرتان قرار دارد، حامی بیشترین مقدار از وزن بالاتنه‌تان است و بیشتر فشار و استرس بدنتان در این قسمت قرار دارد؛ ضمناً این ناحیه جایی است که وقتی خم می‌شوید و می‌چرخید، بیشترین حرکت را دارد. یعنی شما می‌توانید در هر قسمتی از ستون فقرات خود دچار مشکل بیرون‌زدگی دیسک شوید، از جمله در گردن (ستون فقرات گردنی) و سینه یا میان کمر (ستون فقرات صدری).

دیسک کمر می‌تواند درد زیادی داشته باشد یا اصلاً علامتی نداشته باشد

این مسئله تصادفی است؛ خیلی از افرادی که دیسک کمر دارند علامتی دارند. گاهی این مسئله به صورت تصادفی در یک تست تصویری دیده و کشف می‌شود.

ریسک فاکتورهای دیسک کمر شامل داشتن اضافه وزن می‌شود که می‌تواند فشار زیادی به دیسک‌ها در پایین کمر وارد کند. همچنین داشتن شغلی که نیازمند حرکات فیزیکی مکرر مانند بلند کردن، کشیدن، هُل دادن و خم شدن است نیز می‌تواند ریسک فاکتوری برای دیسک کمر باشد

اینکه شما علامتی داشته باشید یا نه بستگی به این دارد که آیا دیسک به عصب فشار وارد می‌کند یا نه. یک دیسک هر چه فشار بیشتری به عصب وارد کند، علائم شدیدتر بوده و محل وقوع این فشار تعیین می‌کند که علائم در کدام قسمت خود را نشان بدهند.

اگر بیرون‌زدگی دیسک در پایین کمرتان روی داده باشد، احتمالاً درد شدید و کرختی و گزگز شدن و ضعف عضلانی در قسمت باسن و ران‌ها و ساق پا و حتی کف پاهایتان خواهید داشت. گاهی این اتفاق علت اصلی عارضه سیاتیک است که معمولاً زمانی است که درد را از پایین کمر به سمت باسن و سپس به سمت پاهای خود احساس می‌کنید.

اگر بیرون‌زدگی دیسک در قسمت گردن باشد، ممکن است علامتی که دارید به صورت درد در شانه و دست باشد.

همچنین ممکن است بیرون‌زدگی دیسک در قسمت سینه یا میان کمرتان رخ بدهد اما علائم آن سخت‌تر تشخیص داده شوند. درد، بی‌حسی، گزگز و ضعف می‌تواند از بالای کمر به سمت پایین کمر رفته و به دست‌ها و پاها کشیده شود.

فرقی نمی‌کند درد ناشی از بیرون‌زدگی دیسک را در کدام قسمت تجربه می‌کنید، به هر حال این درد می‌تواند به سمت پاهایتان پرتاب شود و خصوصاً زمانی که سرفه یا عطسه می‌کنید، بدنتان را تغییر وضع می‌دهید یا حرکت ناگهانی دیگری انجام می‌دهید این درد را تجربه کنید.

هر کسی می‌تواند دچار دیسک کمر شود، اما عده‌ای از افراد نسبت به بقیه مستعدترند

ریسک فاکتورهای دیسک کمر شامل داشتن اضافه وزن می‌شود که می‌تواند فشار زیادی به دیسک‌ها در پایین کمر وارد کند. همچنین داشتن شغلی که نیازمند حرکات فیزیکی مکرر مانند بلند کردن، کشیدن، هُل دادن و خم شدن است نیز می‌تواند ریسک فاکتوری برای دیسک کمر باشد. این احتمال نیز وجود دارد که از نظر ژنتیکی در معرض بیرون‌زدگی دیسک باشد.

پزشک شما می‌تواند با چند سؤال و یک معاینه فیزیکی، بیرون‌زدگی دیسک‌تان را تشخیص دهد، اما احتمالاً به تست تصویری نیز نیاز است.

گاهی پزشک شما فقط یک معاینه فیزیکی انجام می‌دهد تا ببیند کدام قسمت‌های بدنتان دردناک است و حرکت در جهاتی خاص چگونه بر دردتان اثر می‌گذارد، همچنین ممکن است پزشک، قدرت عضلانی، رفلکس‌ها، توانایی راه رفتن و میزان درک برخی از حس‌هایتان را ارزیابی کند. با این معاینه‌های ساده و توضیحی که درباره علائم خود می‌دهید، پزشک می‌تواند به اطلاعات کافی جهت تشخیص درست دست پیدا کند.

اما اگر پزشک نیاز به اطلاعات بیشتری داشته باشد، دستور تست‌های تصویری مانند عکس با اشعه X یا سی‌تی‌اسکن و ام‌آر‌آی و یا میلوگرام خواهد داد که از ماده حاوی اشعه X برای شناسایی فشار بر ستون فقرات یا عصب‌ها استفاده می‌شود.

داشتن دیسک کمر به این معنی نیست که حتماً به عمل جراحی نیاز دارید

این باور نادرست که بیرون‌زدگی دیسک حتماً به عمل جراحی نیاز دارد باعث می‌شود خیلی از افراد با وجود اینکه نیاز به اقدام درمانی دارند به پزشک مراجعه نکنند. برای بیشتر افراد، درمان‌های کنترل‌کننده کافی است که شامل داروهای OTC، داروهای ضد تشنج که دردهای انعکاسی در عصب را تسکین می‌دهد، شل کننده عضلات برای رفع اسپاسم‌های عضله، تزریق کورتیزون‌ها که به مبارزه با التهاب کمک می‌کنند و حتی مصرف یک دوره کوتاه ناركوتیک یا مخدر برای دردهای واقعاً شدید می‌شود.

اگر هیچ‌یک از این روش‌ها بعد از چند هفته جواب ندادند، شاید پزشکتان فیزیوتراپی را به شما توصیه کند تا دردتان کاهش بیابد.

در نهایت اگر هیچ روشی برای کنترل درد دیسک کمرتان جواب نداد به عمل جراحی نیاز دارید تا بخشی از دیسک که بیرون زده، برداشته شود اما این اتفاق چندان شایع نیست و عده کمی از افراد به چنین عملی نیاز پیدا می‌کنند. معمولاً عمل جراحی دیسک در مواردی توصیه می‌شود که علائم بعد از شش هفته بهتر نشده و مشکلات دیگری مانند بی‌حسی شدید، ضعف زیاد، مشکل در ایستادن و راه رفتن و یا ضعف کنترل ادرار و مدفوع وجود دارد.

راهکارهایی برای کاهش احتمال ابتلا به دیسک کمر

سعی کنید وضع بدنی خود را درست کنید تا از فشار وارد بر پایین کمرتان بکاهید. بدن شما باید تراز مناسبی داشته باشد و انحنای طبیعی ستون فقراتتان چه در حالت ایستاده و چه در حالت نشسته حفظ شود. هنگام بلند کردن اجسام سنگین از زمین، در وضع چمباتمه قرار بگیرید و با فشار به پاهایتان بلند شوید.

ضمناً تقویت عضلات میان تنه کمکتان می‌کنند ستون فقراتی سالم و تثبیت شده داشته باشد. عضلات میان تنه خود را مرتباً تمرین دهید تا قوی شوند و جلوی بیرون‌زدگی دیسک در آینده را بگیرید.

چند توصیه سلامتی به مردان

ایسنا: رعایت نکات بهداشتی و تلاش برای برخورداری از سلامت کامل در تمامی سنین اهمیت دارد و تغییر سبک زندگی و ترک عادات مضر در هیچ سنی دیر نیست.

به طور معمول مردان کمتر از زنان به سلامتی خود توجه می‌کنند، این در حالی است که مردان نیز باید مانند زنان به طور مرتب برای چکاپ به پزشک مراجعه کرده و در مسیر مدیریت استرس، انتخاب مواد غذایی مفید و فعالیت‌های بدنی قدم بردارند.

در ادامه چند نکته مهم برای برخورداری از سلامتی در مردان صرف نظر از سن یا سلامت عمومی آورده شده است:

۱) چکاپ سالیانه پزشکی:

یکی از بهترین راه‌هایی که مردان می‌توانند از طریق آن سلامتی خود را ارتقا دهند، این است که هر سال بدون در نظر گرفتن سن یا نگرانی‌های سلامتی معاینه جسمی یا چکاپ پزشکی انجام دهند. علاوه بر چکاپ عمومی، این معاینه باید شامل آزمایش کلسترول، گلوکز و ارزیابی فشار خون باشد.

۲) مراجعه به پزشک در صورت تغییرات سلامتی:

مراجعه به پزشک همچنین در صورت تغییر در عادات خواب یا اجابت مزاج، مشاهده کبودی، بریدگی یا زخمی که به طور عادی ترمیم نمی‌شود، ایجاد تغییرات در خال‌ها یا علائم پوستی یا بروز نوسانات وزنی غیرقابل توضیح ضروری است.

به یاد داشته باشید که بسیاری از مسائل و مشکلات مهم بهداشتی و سلامتی با مشکلات جزئی آغاز می‌شوند که اگر زود تشخیص داده شوند، می‌توان از آن‌ها جلوگیری کرد یا بهتر کنترل کرد.

۳) شناخت سوابق خانوادگی و ارائه آن‌ها به پزشک:

اگر پدر یا سایر اعضای خانواده شما سابقه فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت یا سایر بیماری‌های مزمن را دارند، ممکن است خودتان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آن‌ها باشید. پزشک شما در صورت اطلاع از این سوابق می‌تواند در تهیه برنامه عملی برای به حداقل رساندن این خطرات و افزایش احتمال تشخیص زودهنگام به شما کمک کند.

۴) ورزش کردن:

در حالت ایده‌آل، شما باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید. اما اگر این میزان ورزش به شما فشار آورده یا در انجام آن مشکل دارید، به یاد داشته باشید که حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع چند بار در هفته یا بازی منظم در خارج از خانه با بچه‌ها یا نوه‌هایتان هم می‌تواند قلب را از مزایای سلامتی و تسکین دهنده استرس برخوردار کند.

۵) استراحت کافی و مناسب:

دست کشیدن هرازچندگاه از کار برای بازی کردن یا تماشای تلویزیون با خانواده، فقط ایده‌های سرگرم کننده‌ای نیستند بلکه بهترین کارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند استرس را از خود دور کنید. اگر در یافتن فضای تفریحی با مشکل روبرو هستید به دنبال راه‌های خلاقانه‌ای برای سرگرمی در اوقات فراغت خود باشید. از این راه‌ها می‌توان به گوش دادن به کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها در حین کار کردن یا مراقبت از گل‌های حیاط اشاره کرد.

۶) غربالگری سرطان:

براساس سن، سابقه خانوادگی و شیوه زندگی، پزشک ممکن است توصیه کند که از نظر سرطان روده بزرگ، سرطان پروستات یا سرطان ریه غربالگری شوید. پس بهتر است در این ارتباط با پزشک خود مشورت کنید.

۷) ترک دخانیات:

از پزشک خود بخواهید به شما در تهیه برنامه عملی ترک دخانیات کمک کند، سپس یک "تاریخ ترک" را انتخاب کرده و به آن متعهد باشید. می‌توانید از برنامه‌های آنلاین راهنمای ترک سیگار نیز کمک بگیرید.

پزشکی

ارتباط آلودگی هوا با بروز بیماری آسم در کودکان

مهر: محققان هشدار می دهند میزان بالا آلودگی هوا خطر ابتلا به بیماری آسم و خس خس مداوم سینه را افزایش می دهد.«تورین سیگگارده»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آرهوس دانمارک، در این باره می‌گوید: «یافته ها نشان می‌دهد قرارگیری در معرض آلودگی هوا بر ابتلا به بیماری آسم تاثیر دارد.»در این مطالعه، داده‌های بیش از ۷۹۷ هزار کودک دانمارکی بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۴ بررسی شد و این کودکان از سن ۱ تا ۱۵ سال تحت نظر بودند. حدود ۱۲۳ هزار نفر از این کودکان قبل از ۲ سالگی، مبتلا به بیماری آسم یا خس خس مداوم سینه شدند.سپس داده‌های مربوط به میزان آلودگی هوا محل زندگی کودکان، سابقه بیماری آسم والدین، و سیگارکشیدن والدین بررسی شد.

محققان دریافتند میزان بالاتر بیماری آسم و خس خس مداوم سینه در کودکان دارای والدین مبتلا به آسم و در کودکان دارای مادران سیگاری در ارتباط بود.در مراتب بالاتر بود.محققان همچنین دریافتند قرارگیری در معرض میزان بالاتر ذرات ریز آلودگی هوا، احتمال ابتلا به بیماری آسم و خس خس سینه را به مراتب تشدید می‌کند.در افراد مبتلا به بیماری آسم، مجاری هوا ملتهب شده و مخاط زیادی تولید می‌شود که نفس کشیدن را دشوار می‌کند.نتایج نشان می‌دهد کاهش در میزان آلایندهها به کاهش شمار کودکان مبتلا به بیماری آسم و خس خس سینه کمک می‌کند.

آنتی بیوتیک ابتلا به بیماری التهابی روده را افزایش می‌دهد

ایرنا: متخصص بیماری‌های گوارشی گفت: مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها، سیگار و کمبود ویتامین «دی» خطر ابتلا به بیماری التهابی روده را افزایش می‌دهد.فاطمه محمدی افزود: علت التهاب روده میکروب‌ها هستند که از طریق دهان وارد بدن می‌شوند و معمولاً چند روز بعد از ورود علائم و نشانه‌های التهاب و بیماری را نشان می‌دهند.وی اظهار داشت: علائم روده ای، پیچش شکم، اسهال و به ویژه اسهال خونی از علائم بیماری التهابی روده بوده و بسیاری از بیماران ممکن است که تب، لرز، کاهش وزن، و عرق شبانه داشته باشند، برخی بیماران کنترل مدفوع را از دست می‌دهند. اگر بیمار دچار یبوست شد، باید به انسداد روده فکر و فورا وی را بستری کرد.محمدی ادامه داد: حدود ۴۰ درصد مبتلایان به التهاب روده علائم خارج روده‌ای دارند و بیشتر از همه در مفاصل، چشم ها، پوست، کبد و مجاری صفراوی، کلیه، و ریه دیده می‌شود و علائم مفصلی از همه شایع تر است و در حدود نیمی از بیماران ممکن است با درد و ورم مفاصل مراجعه کنند.این متخصص گوارش با بیان اینکه التهاب روده باعث تحریک پذیری اعصاب و عضلاتی می شود که انقباضات روده ای را تحت کنترل دارند، تصریح کرد: احساس درد نشان دهنده وجود التهاب در این قسمت روده کوچک است، در بعضی از موارد ممکن است درگیری در یک قسمت از روده باشد اما درد شکمی در قسمت دیگری احساس شود و دردی که به صورت ناگهانی شروع شود و یا در کیفیت و چگونگی آن تغییر قابل ملاحظه ای پدید آید، باید حتما به پزشک مراجعه شود.به گفته این پزشک، عواملی که می‌تواند شدت بیماری‌های التهاب روده را کند و یا افراد را در معرض این بیماری قرار دهد شامل استعمال سیگار، چاقی، کم تحرکی، زایمان سزارین، عدم شیردهی به نوزاد و مصرف آنتی بیوتیک‌ها و کمبود ویتامین «دی» است.

ارتباط فشارخون دوره بارداری و تشدید گرگرفتگی دوره یائسگی

مهر: تحقیقات نشان می دهد زنان دارای سابقه فشارخون بالا در طول بارداری با احتمال بیشتر تجربه علائم یائسگی نظیر گرگرفتگی و تعریق شبانه روبرو هستند. «استفانی فابیون»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سلامت زنان کلینیک مایو آمریکا، در این باره می‌گوید: «ما می‌دانیم که زنان مبتلا به فشارخون بالا در طول بارداری یا زنانی که علائم یائسگی نظیر گرگرفتگی و تعریق های شبانه را تجربه می‌کنند با ریسک بالاتر ابتلاء به بیماری قلبی روبرو هستند.»وی در ادامه می‌افزاید: «نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد زنانی که در دوره بارداری دچار اختلالات فشارخون می‌شوند، احتمال روباروی شان با علائم آزاردهنده یائسگی بسیار بیشتر است.»

محققان به رابطه قابل توجهی بین سابقه فشارخون بالا در طول بارداری و علائم یاسگی در زنان پی بردند.محققان تاکید دارند برای فهم این رابطه نیاز به مطالعات بیشتری است.

کاهش درد پاشنه با لیزر درمانی

التهاب کف پا شایع‌ترین علت درد پاشنه است که حدود ۱۰ درصد جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. این عارضه بیشتر در سنین بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی اتفاق می‌افتد و در خانم‌ها، ورزشکاران و سربازان شایع‌تر است.

درد این بیماران در اولین گام صبحگاهی شروع می‌شود و در فعالیت‌هایی که وزن در آن دخالت دارد شدت می‌یابد. لیزرهای درمانی کم‌توان با تاثیرات فوتون بر سلول و تغییرات فتوشیمی، بدون ایجاد حرارت در درمان بسیاری از دردها از جمله دردهای حاد و مزمن، درد مفصل فکی، سندرم تونل کارپال و درد فاشیت کف پا و درد پاشنه به‌کار می‌رود. علل درد التهاب فاشیای کف پا فعالیت‌های فیزیکی بیش از حد، چاقی، خار پاشنه و اختلال بیومکانیک پا و کفش نامناسب دانسته شده است.

خار پاشنه که از علل شایع درد در این ناحیه است به‌صورت یک زائده استخوانی در محل اتصال تاندون به عضله در استخوان پاشنه دیده می‌شود. این عارضه ممکن است به دلیل ترومه‌های خفیف مکرر به‌وجود آید و موجب تورم مچ پا و درد در ناحیه پاشنه می‌شود. بیشترین درد در این بیماران موقع ایستادن است. درمان متداول آن تزریقات ارتوپدی، فیزیوتراپی و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی است.

در حال حاضر رویکردهای تهاجمی و غیرتهاجمی بسیاری در مدیریت این درد مطرح است.در طول سال‌های اخیر لیزرهای درمانی کم‌توان با کاهش التهاب و رفع درد از روش‌های غیرتهاجمی مطرح در درمان درد پاشنه به‌دلیل التهاب فاشیای کف پا یا خار پاشنه بوده است.لیزردرمانی در درد پاشنه، جریان خون به این ناحیه را اصلاح می‌کند و مراحل ترمیم نسجی را بهبود می‌دهد و تورم، التهاب و انتشار درد به اطراف را برطرف می‌کند.

لیزرهای هلیوم نئون و گالیوم آلومینیوم آرسنایدبیشترین استفاده را در این بیماران داشته‌اند. بررسی اولترا‌ساوند بعد از مداخله لیزردرمانی کم‌توان کاهش چشمگیر در ضخامت التهاب فاسیای کف پا را نشان می‌دهد. طول مدت درمان با لیزرهای کم‌توان سه هفته است و مشکل رافرفتن این بیماران برطرف می‌شود.

مضرات مصرف زیاد چای سبز و سیاه

ایرنا: نوشیدن بیش از حد چای سیاه و سبز (بیش از پنج لیوان در روز)، بدلیل داشتن کافئین ممکن است با عوارض خفیف تا شدید شامل سردرد، عصبی شدن، مشکلات خواب، استفراغ، اسهال، تحریک پذیری، ضربان قلب نامنظم، لرزش، سوزش قلب، سرگیجه، صدای زنگ در گوش، تشنج و گیجی و وابستگی روانی همراه باشد. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گزارشی با بیان این مطلب افزود: اگر باردار یا شیرده هستید، بیش از دو لیوان در روز چای سیاه و سبز مصرف نکنید، این مقدار چای حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین را تامین می کند و مصرف بیش از این مقدار در دوران بارداری احتمالاً غیرایمن است و با افزایش خطر سقط جنین، افزایش خطر ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی نوزاد (SIDS) و وزن پایین نوزاد هنگام تولد همراه باشد.

برای مادر شیرده نوشیدن بیش از سه لیوان چای سیاه و سبز در روز ممکن است تحریک پذیری کودک شما را افزایش دهد و باعث افزایش حرکات بیشتر روده او شود.

نوشیدن چای سیاه و سبز ممکن است کم خونی را در مبتلایان به کمبود آهن بدتر کند. (بهتر است از یک ساعت قبل غذا تا ۲ ساعت بعد از غذا به ویژه ناهار، چای که شامل انواع چای شامل سیاه، سبز، گیاهی و... می گردد مصرف نشود.)

بر اساس این گزارش، کافئین موجود در چای سیاه و سبز ممکن است باعث بیشتر شدن اضطراب شود و دلایلی وجود دارد که کافئین موجود در چای سیاه می تواند باعث کندی لخته شدن خون شود، اگرچه این مورد در افراد نشان داده نشده است ولی در صورت بروز اختلال خونریزی، کافئین را با احتیاط مصرف کنید. کافئین موجود در چای سیاه و سبز باعث ایجاد ضربان قلب نامنظم در افراد خاص می شود.

اگر بیماری قلبی دارید، کافئین را محدود کنید و قند خون را تحت تاثیر قرار می دهد، اگر مبتلا به دیابت هستید بیشتر از دو فنجان در روز چای ننوشید. کافئین موجود در چای سیاه و سبز، به ویژه هنگامی که به مقدار زیادی مصرف شود، ممکن است اسهال را بدتر کند و چای سیاه و سبز حاوی کافئین است.