



توان به موارد زیر اشاره کرد:
- چاقی
- انگشت چکشی
- انحراف شست
- آسیب دیدگی کف پا قوزک پا
در گذشته یکی دیگر از شرایط پا که افراد مسن را تحت تاثیر قرار می دهد، نفوس است. نفوس نوعی اختلال التهابی است که به واسطه انباشت کریستال های اسید اوریک اطراف یک مفاصل شکل گرفته و موجب درد حاد و اغلب ناتوان کننده می شود. این شرایط بیشتر انگشت شست پا را تحت تاثیر قرار می دهد.

مشکلات گردش خون
یکی از شایع ترین علائم کف و قوزک پا در افراد مسن ادم، اصطلاح پزشکی برای تورم مایع در اندام ها، اغلب به واسطه گردش خون ضعیف شکل گرفته و به انباشت مایع در اندام های انتهایی، به ویژه کف و قوزک پاها منجر می شود.
ادم به طور معمول با شرایطی که در افراد مسن دیده می شوند، مانند موارد زیر مرتبط است:
- نارسایی احتقانی قلب
- بیماری مزمن کلیوی
- سیروز و دیگر بیماری های کبدی
- انسداد رگ خونی می تواند به ادم سیاهرگی منجر شود که به طور معمول یک پارا تحت تاثیر قرار می دهد، یکی دیگر از پیامدهای شایع دیابت بلند مدت است.

ممکن است موجب تورم در هر دو پا شوند که به نام ادم محیطی دو جانبه شناخته می شود. دیابت، به ویژه با افزایش سن می تواند بر گردش خون تاثیر گذار باشد. در صورت بروز این اتفاق، درمان عفونت های پای می تواند بسیار دشوار شده و به شکل گری زخم های که بهبود نمی یابند، منجر شود. نوروپاتی دیابتی، احساس سوزن سوزن شدن که بیشتر پاهای را تحت تاثیر قرار می دهد، یکی دیگر از پیامدهای شایع دیابت بلند مدت است.

پیری و آثار منفی آن بر پاهای انسان

با افزایش سن، بافت های همبند به نام رباط ها می توانند دچار کشیدگی شده و این شرایط می تواند کاهش قوس کف پا و صافی کف پا را به همراه داشته باشد.

اگرچه ضایعات سبوریک در زنان دردد و ناراحتی را کاهش می دهد، اما برای هر هیز کامل از تغییرات مرتبط با افزایش سن ممکن است کافی نباشد. از دیگر دلایل شایع تغییرات ناخن های پای توان به موارد زیر اشاره کرد:
- کم کاری تیروئید
- بیماری سرخ رگ محیطی
- اوتیکومیکوزیس، یک عفونت قارچی ناخن های پا
کراتوز سبوریک
کراتوز سبوریک یک بیماری پوستی شایع است که افراد مسن را تحت تاثیر قرار می دهد. این ضایعات برجسته پوستی اغلب با گیل ها اشتباه گرفته می شوند و به طور معمول روی پاهای انگشتان پا و قوزک پا را تحت تاثیر قرار می دهد. آنها هرگز در کف پا دیده نمی شوند.

کفش های مناسب می توانند مقداری از درد و ناراحتی را کاهش دهد. **تغییرات ناخن پا**
با افزایش سن، ناخن ها به طور معمول ضخیم تر و شکننده تر می شوند و کوتاه کردن و مراقبت از آنها دشوارتر می شود. با کاهش تولید هورمون ها در افراد مسن، رشد ناخن به طور معمول کند می شود و این یکی از دلایل بروز این شرایط است.
استروژن و تستوسترون دو هورمون موثر در تولید کراتین هستند که در ظاهر زیبا و محکم ناخن های دست و پا نقش دارد. کاهش سطح این هورمون ها می تواند موجب تغییر رنگ، ترک خوردگی، و خشک گری برجستگی ها و لایه های ناهموار روی ناخن شود. اگرچه مراقبت خوب از ناخن می

ممکن است با صافی کف پا مواجه شود. این به ویژه در مورد تاندون آشیل صادق است که عضله ساق پا را به استخوان متصل می کند. **انگشت چکشی**
انگشت چکشی یک خمیدگی غیر طبیعی در مفصل یک یا تعداد بیشتری از انگشتان است که به طور معمول با پوشیدن کفش های تنگ یا پوشیدن بلند مرتب است. افراد مبتلا به این شرایط مستعد تجربه پینه و میخچه هستند. سفتی مفصل، ناراحتی، تورم و درد نیز شایع هستند. انگشت چکشی شرایطی دائمی است مگر این که مفاصل انگشتان با از طریق عمل جراحی دوباره تراز شوند. حرکات کششی ممکن است مقداری از تحرک را به انگشتان بازگرداند اما لزوماً به بهبود کامل منجر نمی شود. استفاده از پدهای انگشتان یا آتل ها

در صورت عدم درمان، پوست ترک آثار منفی خود را بر پاهای دیگر قسمت های بدن انسان می گذارد. با توجه به میزان استرسی که در طول زندگی به پاهای خود وارد می کنید، به راحتی می توان دلیل بروز این مشکلات را درک کرد. افزون بر فرسودگی عمومی، تغییرات فیزیولوژیکی بر عملکرد مفاصل، استخوان ها و تاندون ها تاثیر می گذارند.
این تغییرات با بروز تغییر در سولول ها و کاهش تولید کلاژن به شکل گیری تدریجی تمایل دارند. همانطور که پوست نازک می شود، لایه چربی که کف و پاشنه پاهای را پوشش می دهد نیز نازک می شود. این تغییرات می تواند مشکلات زیادی در زانو، کمر و پاها، و کمر را افزایش دهد. فرسودگی تدریجی غضروف در فضای مفاصل همسراه التهاب بورس و تاندون های نیز شرایط را بدتر می کنند. رایج ترین مشکلات با مرتبط با پیری آنها هیستند که بر پوست، بافت های همبند، مفاصل، ناخن ها و گردش خون تاثیر می گذارند.
خشکی پوست
خشکی پوست، به ویژه در کف پا مشکلی است که شایعاً شما را آزار می دهد. استفاده روزانه از مرطوب کننده ها برای پیشگیری از ترک خوردن پوست و بروز عفونت کند. تحلیل رفتن تدریجی کلاژن با عدم مراقبت از پا تشدید می شود و می تواند به بروز پینه ها و ترک در پاشنه های پا منجر شود.

رایج ترین نشانه مرگبار بودن سکنه قلبی

دچار گرفتگی می شوند، ماهیچه های قلب تمام توان خود را به خرج می دهند تا خون را به پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی قلبی در عروقی بیشتر بدن می شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می کند.
رایج ترین نشانه مرگبار بودن سکنه قلبی
متخصصان می گویند تعریق شبانه در زنان نیز می تواند یکی از رایج ترین علائم مشکلات قلبی در آن ها باشد. در واقع، عرق کردن افراد نشانه ای است که بدن از خود بروز می دهد تا فرد را از خطر سکنه قلبی مرگبار آگاه سازد. اگر بدون آنکه فعالیت سنگینی انجام داده باشید دچار تعریق می شوید، این امر می تواند ناشی از یک سکنه قلبی باشد.
کاترین رایان، استاد دانشگاه ایلینویز آمریکا در این باره می گوید: بسیاری از بیماریانی که دچار سکنه قلبی می شوند، بافت قلب در نهایت می تواند منجر به مرگ غیر قابل بازگشت ماهیچه های قلب و در نتیجه جان باختن بیمار شود.
یکی از علائم رایج این پدیده سکنه قلبی مرگبار، تعریق است. زمانی که رگ های کرونری (رگ های خون رسان به قلب) اعلام کردند چو یک علامت در بیماران می تواند نشان دهنده وقوع سکنه قلبی مرگبار باشد. بیماران قلبی یکی از عوامل اصلی مرگ انسان ها در قرن ۲۱ است.
آمارها در آمریکا نشان می دهد که هر ۳۱ ثانیه یک نفر در این کشور به دلیل بیماری های قلبی و عروقی جان خود را از دست می دهد. تنها در ایالات متحده، سالانه بیش از ۶۵۰ هزار نفر به دلیل بیماری های قلبی و عروقی می میرند. این آمار، توجه به بیماری های قلبی و در راس آن سکنه قلبی بسیار اهمیت دارد.
متخصصان می گویند شناخت علائم مرگبار سکنه قلبی می تواند منجر به نجات جان هزاران نفر در سال شود. سکنه قلبی زمانی رخ می دهد که رگ های که مسئول خون رسانایی به خود قلب هستند دچار گرفتگی می شوند. رسانی خون نکردن به بافت قلب در نهایت می تواند منجر به مرگ غیر قابل بازگشت ماهیچه های قلب و در نتیجه جان باختن بیمار شود.
یکی از علائم رایج این پدیده سکنه قلبی مرگبار، تعریق است. زمانی که رگ های کرونری (رگ های خون رسان به قلب) دچار گرفتگی می شوند، ماهیچه های قلب تمام توان خود را به خرج می دهند تا خون را به پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی قلبی در عروقی بیشتر بدن می شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می کند.
گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان

خوراکی هایی که کلسترول بد خونتان را از بین می برند

اسکواش نیز می تواند راهی موثر برای درمان چربی خون اضافی باشد. **۱۱. سرکه سیب**
سرکه سیب که در دنیای امروز از کاربردهای زیادی برخوردار است. یکی از مزایای آن درمان و کاهش کلسترول و تری گلیسیرید است. علاوه بر مصرف استفاده از خوراکی ها و مواد غذایی های مذکور می تواند در رژیم های روزانه خود برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون از این خوراکی ها هر هیز کنید تا بدنی سالم داشته باشید.

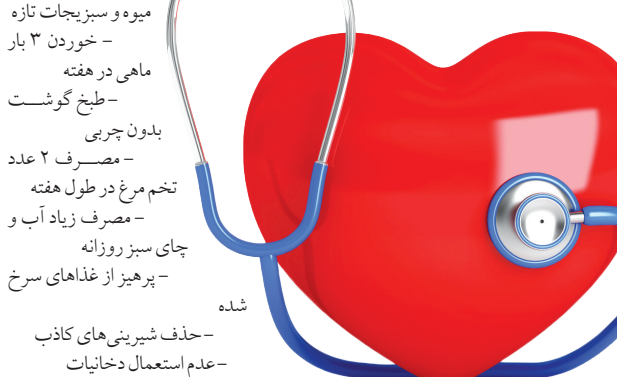
سسلوژی می تواند کمک به کاهش چربی خون کند، زیرا سلولزهای موجود در کاهو در بدن جذب نمی شود و مصرف آن برای پر کردن شکم و کاهش توانایی جذب غذا بسیار عالی است. **۱۰. رفع چربی خون با چای کوهی**
به تازگی دانشمندان دریافته اند انواع چای به خصوص کوهی می تواند در کاهش کلسترول LDL خون نیز مفید باشد. مصرف چای سیاه به مدت سه هفته می تواند تا ۱۰ درصد میزان چربی را در بدن کاهش دهد. چای

را در افراد افزایش دهد. **۷. استمرا غلات**
دانه های غلات از منگز غنی هستند به طوری که غلات می توانند در برابر اضافه وزن و چاقی مقاومت کرده و در ایجاد عروق کرونر در بدن نیز جلوگیری کنند. **۸. کدو**
یک سرکه از قارچ ها هستند که می تواند به کاهش سطح کلسترول خون بدن کمک کند که عبارتند از:
تاگلوکان: یک نوع قارچ عالی با فیبر محلول است که فرد پس از مصرف آن این ماده می تواند مانع از جذب کلسترول در خون افراد شود.
ارتانادین: این نوع از قارچ عالی می تواند متابولیسم فسفولیپیدها را در کبد به شدت تغییر دهد.
مونیولین: این سرکه قارچ در متابولیسم کلسترول در کبد نقش دارد و می تواند برای مشکلات چربی و کلسترول خون مفید و موثر باشد. لذا مصرف روزانه این نوع از قارچ به همه توصیه می شود.

مفید نه تنها به غذاهای تازه می دهد، بلکه کلسترول بدن را در بدنتان کاهش می دهد. **۴. مصرف آجیل و دانه ها، لوبیا و جوانه لوبیا**
مصرف آن دسته از آجیل هایی که از فیبر غنی هستند به شدت به همه موطنان توصیه می شود، آجیل هایی مانند: بادام، بادام زمینی و گردو و بادام که در بهبود درمان چربی و کلسترول بالا تاثیر گذار هستند.
۵. سیب و درمان چربی خون
سیب حاوی ویتامین C و پکتین است و این موارد می توانند در بدن با کلسترول در کبد ترکیب شده و از طریق صفرا خارج شود، بنابراین مصرف روزانه یک عدد سیب برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون توصیه می شود. **۶. قاتیخ مصرف مرغ بدون پوست در کاهش چربی خون**
گوشت مرغ به نسبت سایر گوشت ها اسید چرب اشباع نشده دارد، البته این موضوع در صورتی می تواند برای انسان مفید باشد که از گرفتن تمامی پوست مرغ اطمینان داشته باشیم، زیرا پوست مرغ مملو از پروتئین و چربی است و همین امر می تواند موجبات چربی و کلسترول خون

۲ تا ۳ قاشق چای خوری از دانه های گیاه معطر را با یک لیوان آب حل کرده و بجوشانید و پس از کمی خنک شدن آن را میل کنید. توجه داشته باشید دانه های گیاه نقش بسزایی در کاهش چربی خون بالا در هر انسان یک وضعیت نگران کننده است، زیرا این موارد می تواند با ورود به شریان ها و انباشت پلاک ها تاثیراتی سطح خاک و جدی بر روی بدن انسان بگذارد. گرفتگی رگ های خونی و حملات قلبی و انواع سکنه ها از عوارض جبران ناپذیر چربی خون بالاست. **چه افرادی در معرض کلسترول خون بالا هستند؟**
- افرادی که رژیم غذایی نامناسب دارند
- افراد سیگاری
- افرادی که از بیماری های از جمله: دیابتی، نارسایی کلیه و کبد چرب می برند.
درمان های خانگی برای رفع چربی خون بالا
۱. دانه های کشمش
گشنیز یکی از گیاهانی است که می تواند چربی را در بدن کاهش دهد، افراد جامعه توصیه می شود، زیرا این ماده

دچار گرفتگی می شوند، ماهیچه های قلب تمام توان خود را به خرج می دهند تا خون را به پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی قلبی در عروقی بیشتر بدن می شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می کند.
رایج ترین نشانه مرگبار بودن سکنه قلبی
متخصصان می گویند تعریق شبانه در زنان نیز می تواند یکی از رایج ترین علائم مشکلات قلبی در آن ها باشد. در واقع، عرق کردن افراد نشانه ای است که بدن از خود بروز می دهد تا فرد را از خطر سکنه قلبی مرگبار آگاه سازد. اگر بدون آنکه فعالیت سنگینی انجام داده باشید دچار تعریق می شوید، این امر می تواند ناشی از یک سکنه قلبی باشد.
کاترین رایان، استاد دانشگاه ایلینویز آمریکا در این باره می گوید: بسیاری از بیماریانی که دچار سکنه قلبی می شوند، بافت قلب در نهایت می تواند منجر به مرگ غیر قابل بازگشت ماهیچه های قلب و در نتیجه جان باختن بیمار شود.
یکی از علائم رایج این پدیده سکنه قلبی مرگبار، تعریق است. زمانی که رگ های کرونری (رگ های خون رسان به قلب) دچار گرفتگی می شوند، ماهیچه های قلب تمام توان خود را به خرج می دهند تا خون را به پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی قلبی در عروقی بیشتر بدن می شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می کند.
گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان



۱۱. سرکه سیب
سرکه سیب که در دنیای امروز از کاربردهای زیادی برخوردار است. یکی از مزایای آن درمان و کاهش کلسترول و تری گلیسیرید است. علاوه بر مصرف استفاده از خوراکی ها و مواد غذایی های مذکور می تواند در رژیم های روزانه خود برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون از این خوراکی ها هر هیز کنید تا بدنی سالم داشته باشید.

سسلوژی می تواند کمک به کاهش چربی خون کند، زیرا سلولزهای موجود در کاهو در بدن جذب نمی شود و مصرف آن برای پر کردن شکم و کاهش توانایی جذب غذا بسیار عالی است. **۱۰. رفع چربی خون با چای کوهی**
به تازگی دانشمندان دریافته اند انواع چای به خصوص کوهی می تواند در کاهش کلسترول LDL خون نیز مفید باشد. مصرف چای سیاه به مدت سه هفته می تواند تا ۱۰ درصد میزان چربی را در بدن کاهش دهد. چای

مفید نه تنها به غذاهای تازه می دهد، بلکه کلسترول بدن را در بدنتان کاهش می دهد. **۴. مصرف آجیل و دانه ها، لوبیا و جوانه لوبیا**
مصرف آن دسته از آجیل هایی که از فیبر غنی هستند به شدت به همه موطنان توصیه می شود، آجیل هایی مانند: بادام، بادام زمینی و گردو و بادام که در بهبود درمان چربی و کلسترول بالا تاثیر گذار هستند.
۵. سیب و درمان چربی خون
سیب حاوی ویتامین C و پکتین است و این موارد می توانند در بدن با کلسترول در کبد ترکیب شده و از طریق صفرا خارج شود، بنابراین مصرف روزانه یک عدد سیب برای کاهش سطح چربی و کلسترول خون توصیه می شود. **۶. قاتیخ مصرف مرغ بدون پوست در کاهش چربی خون**
گوشت مرغ به نسبت سایر گوشت ها اسید چرب اشباع نشده دارد، البته این موضوع در صورتی می تواند برای انسان مفید باشد که از گرفتن تمامی پوست مرغ اطمینان داشته باشیم، زیرا پوست مرغ مملو از پروتئین و چربی است و همین امر می تواند موجبات چربی و کلسترول خون

دچار گرفتگی می شوند، ماهیچه های قلب تمام توان خود را به خرج می دهند تا خون را به پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی قلبی در عروقی بیشتر بدن می شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می کند.
رایج ترین نشانه مرگبار بودن سکنه قلبی
متخصصان می گویند تعریق شبانه در زنان نیز می تواند یکی از رایج ترین علائم مشکلات قلبی در آن ها باشد. در واقع، عرق کردن افراد نشانه ای است که بدن از خود بروز می دهد تا فرد را از خطر سکنه قلبی مرگبار آگاه سازد. اگر بدون آنکه فعالیت سنگینی انجام داده باشید دچار تعریق می شوید، این امر می تواند ناشی از یک سکنه قلبی باشد.
کاترین رایان، استاد دانشگاه ایلینویز آمریکا در این باره می گوید: بسیاری از بیماریانی که دچار سکنه قلبی می شوند، بافت قلب در نهایت می تواند منجر به مرگ غیر قابل بازگشت ماهیچه های قلب و در نتیجه جان باختن بیمار شود.
یکی از علائم رایج این پدیده سکنه قلبی مرگبار، تعریق است. زمانی که رگ های کرونری (رگ های خون رسان به قلب) دچار گرفتگی می شوند، ماهیچه های قلب تمام توان خود را به خرج می دهند تا خون را به پمپاژ کرده و این گرفتگی را مرتفع کنند. همین تلاش اضافی قلبی در عروقی بیشتر بدن می شود و فرد برای کاهش درجه حرارت شروع به تعریق می کند.
گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان

دلایل تغییر رنگ پوست خود به زردی را بشناسید

به ندرت اتفاق می افتد که دست ها به دلیلی پزشکی به رنگ زرد درآیند، اما مقاله ای در مجله بین المللی پوست منتشر شده که در آن تصریح شده بیماری هایی مانند دیابت، چربی خون بالا، کم کاری تیروئید، بیماری های کبدی و کلیوی می تواند باعث زردی دست ها می شود.
ابتلا به بیماری یرقان یا زردی
زردی یا یرقان اصطلاحی است که برای بیان زردی پوست، چشم و غشاهای مخاطی به کار می رود که به دلیل تجمع بیلی روبین در روئین در نتیجه بیماری کبدی یا آسیب یا به دلیل وجود مشکلاتی در لوله های که مابعت سلول های قزم خون، منتقل می کنند، رخ می دهد که عدم دفع بیلی روبین از بدن در نهایت باعث زردی پوست می شود.
برخی از علائم مربوط به زردی دست ها یا پوست می تواند علامی مانند، تب، کاهش وزن، اذرت تیره یا قهوه ای، مدفوع زرد یا رنگ پریده و احساس درد در شکم باشد. اگر بیماری یرقان علت زردی دست ها باشد، ممکن است یک بدن زرد و حتی چشم ها زرد شوند.



گروه تغذیه و سلامت - دانشمندان
اوقات ممکن است تغییر رنگ دستان و پوست شما نشانه ای خطرناک باشد که برای فهمیدن دلیل آن باید به پزشک مراجعه کنید.
شده دست ها با تغییر رنگ پوست کف دستان شما به رنگ زرد ممکن است نشانه ای از یک بیماری جدی نباشد، اما گاهی اوقات ممکن است این حالت نشانه یک بیماری باشد که برای فهمیدن دلیل آن باید به پزشک مراجعه کنید.
در صورتی که تغییر قابل توجهی در رنگ دست ها چه به صورت گسترده و چه در قسمت خاص مانند دست و پا وجود داشته باشد، این حالت می تواند نشانه ای خطرناک باشد.
به دلایل زیادی از جمله رژیم غذایی، رنگ دست ها به رنگ زرد تغییر می کند؛ بنابراین باید در صورت مشاهده تغییر در رنگ پوست، مانند زرد شدن دست ها که می تواند نشانه یک بیماری جدی باشد، یا پیش از آن به پزشک مراجعه کنید.
علل غذایی زرد شدن دست ها
در صورتی که تغییر رنگ وجود دارد که به معنای تغییر رنگ پوست به رنگ

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

مناظر آزاد
منطقه آزاد چابهار
بار انداز کالاها اساسی

صباح

سکوت بازار در هیاهوی کرونا

آفتاب

مقاومت صنایع غذایی مقابل کاهش قیمت دلار

آرمان

آماده باش برای سیل

تکان

تکان دهنده از ترور آیسرد

اخبار

اهداف اولگوانگ

نصب و راه اندازی دوربینهای مدار بسته
پشتیبانی دور بینهای مدار بسته
رفع اشکال

۰۷۱ ۳۶۹۰۴

نصب و راه اندازی دوربینهای مدار بسته
پشتیبانی دور بینهای مدار بسته
رفع اشکال

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶

تیام رایان کیش
ایترنت پرسرعت ...

www.webotel.ir
www.tiyam.com