این پنج اشتباه بهداشتی را بعد از ۳۰ سالگی مرتکب نشوید

گروه تغذیه و سلامت – کم اهمیت جلوه دادن وضعیت سلامت بعد از سن ۳۰ سالگی می تواند خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات بهداشتی را از سنین ۴۰ سالگی به بعد افزایش دهد.

در اینجا بزرگترین اشتباهات بهداشتی بعد از سن ۳۰ سالگی بیشتر معرفی شده است:

چشم پوشی از سوخت و ساز بدن: به نظر می رسد با بالا رفتن سن، سوخت و ساز بدن کاهش می یابد و آنهم به دلایل مختلف از جمله ژنتیک، هورمون ها، رژیم غذایی، و ... در این میان چربی بدن بعد از سن ۳۰ سالگی رو به افزایش می رود به خصوص چربی اطراف شکم و کمر. با این حال انجام تمرینات قدرتی علاوه بر حفظ توده عضلانی، منجر به افزایش متابولیسم بدن می شود. پرهیز از غذاهای فراوری شده و اتکا بر رژیم های مبتنی بر پروتئین های بدون چربی، امگا ۳ موجود در ماهی و آجیل و همچنین تمرکز بر میزان زیادی از میوه ها و سبزیجات، بر افزایش متابولیسم بدن تاثیر دارد.

عدم غربالگری های به موقع: غربالگری مشکلات سلامتی بعد از سنین ۳۰ سالگی ضروری است از جمله فشار خون بالا و کلسترول بالا. در حالت ایده آل زنان باید غربالگری را از سن ۲۰ سالگی به بعد شروع کنند. برنامه غربالگری پانل چربی شامل کلسترول تام، ال دی ال، اچ دی ال و تری گلیسیرید ضروری است. اگر همه چیز نرمال باشد، شما نیازی به تکرار این تست ها تا ۵ سال ندارید، در غیر این صورت با مشورت پزشک یک برنامه درمانی شامل رژیم غذایی، ورزش، کاهش وزن و در پاره ای موارد دارویی ضروری است.

پرهیز از سلامت پوست: آکنه بزرگسالان یک مشکل بهداشتی مخصوص زنان بالای ۳۰ سال است و دچار ابتلا به سرطان آندومتر می شوند. با این حال روغن ماهی فواید دیگری هم دارد از جمله این که منجر به جلوگیری از بیماری های قلبی یا سکته مغزی می شود ضمن این که با کاهش خطر ابتلا به افسردگی نیز ارتباط دارد.

بتاکاروتن: بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان مرتبط با ویتامین آ است که در میوه ها و سبزیجات به رنگ نارنجی وجود دارد. هویج، طالبی، کدوحلوایی، زردآلو و انبه و همچنین سبزیجات با برگ سبز مانند اسفناج و کلم منابع غنی بتاکاروتن هستند که می توانند موجب کاهش خطر بروز سرطان شوند، با این حال بیش از ۵ هزار واحد بتاکاروتن در روز را نباید دریافت کرد.

ویتامین دی: مطالعات نشان داده اند کسانی که سطوح بالای ویتامین دی را دریافت می کنند، در معرض خطر کمتری از ابتلا به سرطان سینه، تخمدان، کلیه، روده، پانکراس، پروستات و سرطان های دیگر هستند. بیش از ۹۰ درصد از ویتامین دی از راه نور خورشید سنتز می شود اما بیشتر مردم به خاطر ترس از ابتلا به سرطان پوست کمتر در معرض نور آفتاب قرار می گیرند در حالی که استفاده از کرم های ضد آفتاب استاندارد و رعایت موارد جلوگیری از آفتاب سوختگی، خطر ابتلا به این سرطان را کاهش می دهد. دریافت روزانه هزار تا ۲ هزار وحد ویتامین دی در روز از طریق رژیم غذایی یا مکمل های این ویتامین برای جلوگیری از سرطان های یادشده مفید است.

کورکومین: کورکومین، ماده فعال بیولوژیک زردچوبه، علاوه بر اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، اثرات ضد سرطانی و ویژگی های ممانعت از ایجاد سرطان را هم داراست.

ویتامین های گروه ب: بعضی تحقیقات نشان داده است که ویتامین های گروه ب از جمله اسید فولیک یا همان ویتامین ب ۹، می تواند خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش دهد. افرادی که اسید فولیک بیشتری دریافت می کنند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان کبد کمتر است. فولات، برای سلول ها و بافت های تکثیر یافته بسیار مفید است. برای مبتلایان به سرطان، مصرف مکمل فولات بسیار خوب است.

آنتی اکسیدان‌ها: آنتی اکسیدان ها، باعث قطع رشد سلول های سرطانی در محیط آزمایشگاهی شده اند. افرادی که مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان ها مانند چای سبز می نوشند و از سیگار اجتناب می کنند، کمتر در معرض خطر سرطان مری هستند.

با ویتامین‌های ضد سرطان آشنا شوید

گروه تغذیه و سلامت – هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی تواند ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد ولی ترکیب مناسبی از مواد غذایی گوناگون حاوی ویتامین ها و مواد معدنی، می تواند این خطر را تا حد زیادی کاهش دهد.

انواع مواد مغذی برای مبارزه با سرطان در دسترس هستند اما مشکل این است که رژیم های غذایی ما اغلب فاقد مقادیر کافی از این مواد مغذی است:

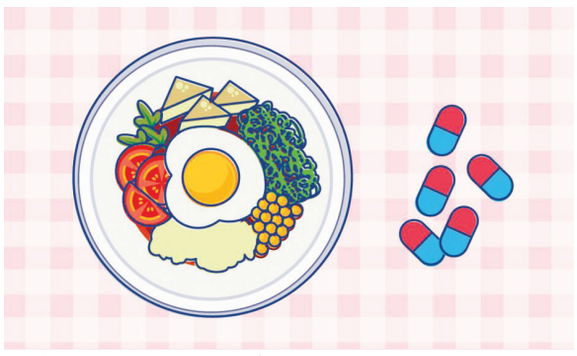
سلنیوم: در مناطقی از جهان که سطح سلنیوم خاک بالا است، مرگ و میر کمتری ناشی از سرطان ریه، سینه، روده بزرگ، تخمدان، گردن رحم، مثانه، لوزالمعده و سرطان مری گزارش شده است. از آنجا که بدن نیاز کمی به این ماده معدنی دارد، انجمن سرطان آمریکا توصیه کرده است که با یک رژیم غذایی سالم و همراه با مقدار زیادی میوه ها و سبزیجات می توان این میزان سلنیوم را به دست آورد. آجیل، غذاهای دریایی، غلات سبوس دار، گوشت و مرغ، نیز حاوی سلنیوم هستند.

امگا۳: برخی تحقیقات نشان می دهد زنانی که دو بار در هفته ماهی های چرب مصرف می کنند کمتر از طریق استرس، رژیم غذایی و عوامل هورمونی خود را نشان می دهد. بزرگ ترین اشتباهات زنان برای درمان آکنه در این سنین، متوسل شدن به مواد شیمیایی طراحی شده برای پوست نوجوانان است. در عوض استفاده از پاک کننده های ملایم پوست، کرم رتینوئید و یا لوسیون ها می تواند مفید باشد. در غیر این صورت باید با متخصص پوست در تماس بود. البته استفاده از کرم های ضد آفتاب را نیز نباید فراموش کرد. آسیب های خورشید از ۳۰ سالگی به بعد باعث افزایش چین و چروکهای پوستی می شود. کرم های ضد آفتاب با فاکتور محافظت از خورشید حداقل ۳۰ باید برای کاهش اثرات اشعه ماوراء بنفش خورشید به طور مداوم استفاده شود.

عدم اهمیت به توده عضلانی: اگرچه ورزش های هوازی و انجام آنها برای حفظ سلامت قلب و عروق بسیار مهم است و خطر ابتلا به انواع سرطان ها و آلزایمر را کاهش می دهد اما انجام ورزش های قدرتی برای حفظ توده عضلانی را در این میان نمی توان کم اهمیت دانست. از سن ۳۰ سالگی توده عضلانی بدن به اندازه ۵ درصد کاهش می یابد. برای کمک به حفظ ماهیچه های قوی در این سنین ترکیب فعالیت های هوازی و آموزش قدرت ضروری است و باعث بازسازی و تقویت بافت عضلانی می شود.

سیگار کشیدن: جامعه سرطان آمریکا اعلام کرده که ۱۸ درصد از زنان بین سنین ۲۵ تا ۴۴ سال سیگار می کشند و این در حالی است که سیگار بر همه جنبه های سلامتی تاثیرات منفی دارد. مطالعاتی که نتایج آنها در مجله لانست و در سال ۲۰۱۲ به چاپ رسید، نشان داد که ترک سیگار در زنان قبل از سن ۴۰ سالگی، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های مرتبط با دخانیات را تا ۹۰ درصد کاهش می دهد.

غذاها در اثر بخشی داروها نقش دارند



گروه تغذیه و سلامت – اثرات غذاها و مواد مغذی موجود در آن ها بر روی داروها، به دلیل وجود ترکیبات متنوعی از مواد معدنی، مواد آلی، پروتئین ها و ویتامین ها بوده و در بسیاری از موارد قابل پیش بینی نیست. غذاها از مهم ترین و متغیرترین عواملی هستند که بر عملکرد داروهای خوراکی در بدن تاثیر می گذارند. به همین جهت، پیشگیری از تداخل غذا –دارو، بسیار دشوار بوده و در حال حاضر نیز مطالعات بیشتری نسبت به تداخل دارو –دارو انجام شده است تا تداخل غذا – دارو.

با این حال غذاها نیز از طرق مختلف بر اثر بخشی داروها اثر می گذارند:

تداخل داروهای ضد آکنه با هویج: مصرف همزمان داروی ضدآکنه مانند ایزوترتینوئین (آکوتان و دکوتان) با داروهای داکسی سیکلین، مینوسیکلین، تتراسیکلین، متوترکسات، مکمل های حاوی ویتامین آ و هر نوع مکمل برای افزایش یا کاهش وزن و بدن سازی ممنوع است. توصیه می شود از مصرف الکل هم خودداری شود زیرا باعث عوارض کبدی خواهد شد. بهتر است در طول درمان این دارو از زیاده روی در مصرف آب هویج (بیش از دو لیوان در روز) خودداری کنید چراکه این دارو از مشتقات ویتامین آ تولید شده است و زیاده روی در مصرف آب هویج همزمان با آن ممکن است باعث آسیب کبدی شود.

تداخل داروهای شل کننده رگ های خونی با موز: این دسته داروها از قبیل کپتوپریل، انالاپریل و لیزینوپریل رگ های خونی را شل کرده و منجر به جریان خون بهتر می شوند. مصرف این داروها پتاسیم را در بدن افزایش می دهد بنابراین اگر ما مواد غذایی حاوی پتاسیم بالا را به همراه این داروها مصرف کنیم، این وضعیت می تواند منجر به نامنظم شدن ضربان قلب شود.

از مصرف موز، پرتقال، و جانشین های نمک در صورت استفاده از این داروها، پرهیز کنید. تداخل آهن و آنتی بیوتیک با لبنیات: هیچگاه از شیر برای بلعیدن قرص های حاوی آهن یا آنتی بیوتیک ها استفاده نکنید. مصرف همزمان این دو باعث چسبیدن داروها به لبنیات می شود و یک ترکیب را تشکیل می دهد که اگرچه خطرناک نیست اما مانع تاثیر کافی ویتامین یا آنتی بیوتیک می شود. بعد از مصرف این داروها دو ساعت صبر کنید و بعد از آن، محصولات لبنی را مصرف نمایید.

تداخل داروهای ضد تشنج با ویتامین دی: برخی داروهای ضد تشنج مانند دیلانتین و فنی تک در جذب کلسیم و ویتامین دی محدودیت ایجاد می کنند. این در حالی است که کلسیم و ویتامین دی هر دو برای تقویت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری هستند. اگر از داروهای ضد تشنج استفاده می کنید، حتما در ساعات اوج نور خورشید، روزانه ۱۵ دقیقه از نور آفتاب بهره ببرید و به میزان کافی هم لبنیات مصرف کنید.

تداخل داروهای کاهنده کلسترول با گریپ فروت: داروهایی مانند آتروواستاتین یا سیمواستاتین با گریپ فروت حتمی است و عارضه جانبی این داروها را افزایش می دهد. دردهای عضلانی یکی از این عوارض است. در عوض می توانید به جای گریپ فروت، از پرتقال و لیمو استفاده کنید چون عوارض اینچنینی ندارند.

تداخل داروهای رقیق کننده خون با سبزیجات تیره رنگ: داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین با سبزیجات تیره رنگی مانند کاهو نیز شناخته شده است. این داروها منجر به توقف تولید ویتامین کا در کبد یم شوند و از لخته شدن خون ممانعت می کنند.

اما سبزیجات تیره رنگ سرشار از ویتامین کا هستند و در صورت مصرف با داروهای رقیق کننده خون، با آنها تداخل ایجاد می کنند. در مورد زمان مصرف این سبزیجات، و در صورتی که از داروهای رقیق کننده خون استفاده می کنید، با پزشک تان مشورت کنید.

عوارضی که در اثر مالش چشم ایجاد می‌شود

گروه تغذیه و سلامت – مالش چشم یکی از عادت‌های خطرناک در واکنش به سوزش و خارش چشم است که در اثر فشار وارد شده بر سطح نازک چشم، عواقب جبران ناپذیری را برجای می گذارد.

بسیاری از افراد، چه هنگام سرماخوردگی و چه هنگام احساس خستگی و یا پس از گذراندن مدت طولانی جلوی صفحه تلویزیون، دائماً چشمان خود را می‌مالند؛ که این کار خطرات زیادی برای سلامت چشم دارد.

التهاب پلک‌ها

مالیدن چشم به دلیل انسداد غدد چربی، باعث بلفاریت یا التهاب پلک، خارش یا تورم چشم و لایه برداری مژه‌ها می‌شود.

آسیب به عدسی چشم

مالش محکم یا زیاد چشم به عدسی یا قرنیه آسیب می‌رساند که این امر می‌تواند منجر به ضعف بینایی، حالت تهوع و سردرد شود.

آسیب به رگ‌های خونی

مالیدن چشم‌ها ظاهر چشمان شما را ملتهب و قرمز می‌کند؛ زیرا باعث پارگی رگ‌های خونی کوچک و به تبع آن منجر به قرمزی چشم‌ها می‌شود.

ورم ملتحمه

دستان شما میکروب‌های بیشتری نسبت به بسیاری از قسمت‌های دیگر بدن دارند. بنابراین، هنگام مالش چشم، این میکروب‌ها به راحتی گسترش می‌یابند و می‌توانند منجر به عفونت‌هایی مانند ورم ملتحمه شوند.

گرد و غبار را وارد قرنیه چشم می‌کند

گاهی اوقات اشیاء خارجی یا گرد و غبار در چشم گیر می‌کند و افراد سعی می‌کنند با مالیدن چشم از شر این گرد و غبار یا اشیاء خارجی مرتبط خلاص شوند. این کار اشتباهی است، زیرا این اجسام می‌توانند به راحتی به قرنیه متصل شوند.

آسیب به قوز قرنیه

مطالعات نشان داده است که مالش چشم همچنین می‌تواند منجر به نازک شدن قرنیه که این اتفاق قوز قرنیه را تضعیف می‌کند.

دانستنی‌هایی درباره عرق سرد

■ **موارد مختلفی می توانند موجب عرق سرد شوند، اما به طور کلی، این شرایط می تواند با یک عفونت، تب، یا مشکل سلامت زمینه ای، مانند حمله قلبی یا قند خون پایین مرتبط باشد.**

گروه تغذیه و سلامت – تعریق یکی از عملکردهای طبیعی بدن انسان است. در بیشتر مواقع، تعریق به واسطه گرم شدن بدن و نیاز به کاهش دمای آن صورت می گیرد. گرمای هوا، انجام ورزش، یا حتی ترس، اضطراب یا عصبی شدن از جمله مواردی هستند که می توانند به تعریق منجر شوند.

اما گاهی اوقات، بدن می تواند با شرایطی به نام عرق سرد مواجه شود.

عرق سرد چیست؟

به طور معمول، تعریق یکی از واکنش های بدن به عوامل استرس زای داخلی و خارجی است. تعریق عادی به کاهش دمای بدن از طریق تبخیر کمک می کند و در واکنش به گرما یا اعمال فشار بیش از حد به بدن شکل می گیرد.

اما شرایط عرق سرد کمی متفاوت است. عرق سرد را می توان برای توصیف لرز، تعریق شبانه (تعریق هنگام خواب) یا دیافورز – تعریق در واکنش به یک بیماری یا دارو – استفاده کرد.

به طور کلی، کارشناسان اتفاق نظر دارند که عرق سرد زمانی است که فرد با تعریق و احساس لرز مواجه است که آن را متفاوت از تعریق عادی می کند که تعریق شکل گرفته اما فرد احساسی عادی دارد.

دلایل عرق سرد چه هستند؟

به گفته دکتر کاترین بولینگ، پزشک مراقبت های اولیه در مرکز پزشکی بالتیمورز مرسی، موارد مختلفی می توانند موجب عرق سرد شوند، اما به طور کلی، این شرایط می تواند با یک عفونت، تب، یا مشکل سلامت زمینه ای، مانند حمله قلبی یا قند خون پایین مرتبط باشد.

همچنین، عرق سرد می تواند نشانه ای از تغییرات هورمونی مانند گرگرفتگی طی دوران یائسگی یا تنظیم مجدد سطوح هورمون ها پس از بارداری باشد. احساس استرس یا اضطراب نیز می تواند به عرق سرد منجر شود.

در مورد تب، عرق سرد احتمالا زمانی که تب فروکش می کند، شکل می گیرد. شما می توانید در وضعیتی باشید که به واسطه تب گرمای زیاد بدن خود را تجربه کرده، سپس تب فروکش کرده و عرق سرد و احساس لرز شکل بگیرد. ابتلا به یک عفونت می تواند دلیل تبی باشد که به عرق سرد منجر می شود.

همچنین، امکان تجربه عرق سرد هنگام ورزش یا زمانی که تمرینات ورزشی خود را به پایان می رسانید، وجود دارد. اگر عرق کرده باشید و سپس به طور ناگهانی دمای بدن خود را کاهش دهید یا وارد آب و هوای سرد شوید، این شرایط می تواند موجب عرق سرد شود. این مورد همانند تغییرات هورمونی و قند خون پایین، نمونه ای از مواردی است که عرق سرد می تواند بدون تب رخ دهد.

در موارد نادر، عرق سرد می تواند نشانه ای از بیماری های غیر عفونی دیگر مانند سرطان بوده یا می تواند حتی به واسطه داروهای مصرفی فرد شکل بگیرد.

اما دلیل بروز این شرایط هر چه که باشد، به طور معمول تعریق ابتدا شکل می گیرد. شما ابتدا احساس سرما نکرده و در ادامه به واسطه آن تعریق را تجربه کنید بلکه ابتدا عرق کرده و سپس با احساس سرما مواجه می شوید زیرا رطوبت روی پوست وجود دارد.

عرق سرد چگونه احساس می شود؟

همانند بسیاری موارد دیگر، پاسخی که برای همه افراد یکسان باشد برای این پرسش وجود ندارد.

علائم از فردی به فرد دیگر و همچنین با توجه به دلیل شکل گیری می توانند متفاوت باشند. اما به طور کلی، زمانی که با عرق سرد مواجه هستید می تواند موارد زیر را تجربه کنید:

- تعریق
- لرز
- پوست مرطوب
- ناراحتی

چگونه می توان عرق سرد را درمان کند؟

روش درمان عرق سرد به دلیل شکل گیری آن بستگی خواهد داشت. از این رو، توجه به علائم دیگر که فرد ممکن است با آنها مواجه باشد و حتی یادداشت کردن آنها اگر فرد احساس نمی کند که با یک وضعیت اضطراری پزشکی مواجه است، اهمیت دارد.

در بیشتر موارد، توصیه می شود که از چند لایه برای گرم کردن بدن استفاده شود تا زمانی که احساس راحتی در فرد شکل بگیرد.

و اگر تب دارید، کم کردن لایه ها و استفاده دوباره از آنها در صورت احساس سرما غیر معمول نیست.

برای کاهش تب می توان از داروهای کاهنده تب مانند استامینوفن استفاده کرد تا احساس بهتری در فرد شکل بگیرد. تب می تواند نشانه ای از یک عفونت ویروسی مانند آنفلوآنزا یا کووید-۱۹ باشد، از این رو، بهترین اقدام صحبت با یک پزشک درباره اقداماتی است که می توانید برای مقابله با این شرایط انجام دهید.

اگر به طور منظم با عرق سرد مواجه هستید یا همراه با آن علائم دیگری مانند سینه درد، دشواری در تنفس، احساس غش، یا درد را تجربه می کنید، باید کمک پزشکی فوری دریافت کنید زیرا ممکن است به یک رویداد جدی مانند حمله قلبی اشاره داشته باشد. عرق سرد می تواند برای هر فردی رخ دهد، اما نباید یک مساله عادی و منظم باشد.

دکه مطبوعات

رستوران سای دا
SAYDA
انواع غذاهای ایرانی و دریایی
با کادری مجرب و باسابقه
آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر TS44
تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰