

فريده پناه

گروه بهداشت و سلامت- شست‌وشوی روزانه بدن با مایعات به روانکاری مفاصل، عملکرد اندام‌ها، خواب، شناخت، انتقال مواد مغذی، محافظت در برابر عفونت و موارد دیگر کمک می‌کند. در حالی که قهوه، چای و برخی منابع غذایی مانند کرفس همگی می‌توانند مایعات بدن ما را تامین کنند، تصور می‌شود که آب پادشاه هیدراتاسیون است. در واقع، به مردان توصیه می‌شود که تقریباً ۱۶ فنجان آب و به زنان حدود ۱۱ فنجان آب در روز بنوشند.

باین حال، نتایج برخی تحقیقات نشان می‌دهد که شاید دیگر آب صدن‌نشین نباشد و باید تاج و تخت خود را رها کند. محققان در تحقیق سال ۲۰۱۶ که در مجله آمریکایی تغذیه یالینی منتشر شد، به بررسی اثرات ۱۳ نوشیدنی مختلف بر تعادل مایعات در

آشنایی با رژیم غذایی سالم برای سالمندان

گروه بهداشت و سلامت–سالمندان برای داشتن رژیم غذایی سلام می‌توانند از پروتئین و فیبر استفاده کنند. نکته کلیدی برای تغذیه سالم این است که با افزایش سن روی غذاهای کامل و کم فرآوری شده تمرکز کنید، غذایی که تا حد امکان به شکل طبیعی خود نزدیک باشد.

میوه و سبزیجات فراوان بخورید: سعی کنید ۲–۳ وعده در روز از میوه‌های رنگارنگ مانند انواع توت‌ها یا هندوانه بخورید. وقتی صحبت از سبزیجات می‌شود، سبزی‌های برگ دار تیره و غنی از آنتی اکسیدان مانند کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی و همچنین سبزیجات رنگارنگ مانند هویج و کدو حلوایی را انتخاب کنید. سبزیجات خود را با روغن زیتون و پنیر بز اشتها آورتر کنید.

برای سلامت استخوان‌ها کلسیم زیاد استفاده کنید: حفظ سلامت استخوان با افزایش سن به در یافتن کافی کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی استخوان بستگی دارد. منابع خوب شامل شیر، ماست و پنیر یا منابع غیر لبنی مانند توفو، کلم بروکلی، بادام و کلم پیچ است.

منابع پروتئینی خود را متنوع کنید:با افزایش سن، خوردن پروتئین باکیفیت کافی می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، مقاومت شما را در برابر استرس، اضطراب و افسردگی افزایش دهد و حتی به شما کمک کند واضح تر فکر کنید. بسا این حال، خوردن بیش از حد پروتئین از محصولات گوشتی فرآوری شده مانند سوسیس، بیکن و سلامی ممکن است خطر بیماری قلبی، سرطان و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد.

با گنجاندن بیشتر ماهی، لوبیا، نخود، تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها در رژیم غذایی خود، به جای تکیه بر گوشت قرمز، منابع پروتئین خود را متنوع کنید.

فیبر بیشتری بخورید: فیبر رژیمی می‌تواند خطر بیماری قلبی، سکنه و دیابت را کاهش دهد، سلامت پوست شما را بهبود بخشد و به کاهش وزن کمک کند. با افزایش سن، سیستم گوارش شما سخت‌تر کار می‌کند، بنابراین مهم است که فیبر کافی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. زنان بالای ۵۰ سال باید حداقل ۲۱ گرم فیبر در روز و مردان بالای ۵۰ سال حداقل ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنند.

شاید دیگر آب صدن‌نشین نباشد؛

شیر؛ بهترین نوشیدنی برای آبرسانی بدن

■ می‌دانیم که هیدراتاسیون مهم است اما از چه راه‌های خاصی برای بدن مفید واقع خواهد شد؟ همانطور که معلوم است، تقریباً از هر راه ممکن برای بدن مفید خواهد بود.

در حالی که آب باید نوشیدنی مصرفی روز مره ما باشد، پس از یک تمرین با شدت بالا نوشیدن یک فنجان شیر مطلوب است. در واقع، کارشناسان بیان کردند که شیر ممکن است به ریکاوری عضلات بعد از ورزش کمک کند. در مجموع، شیر ممکن است مکمل خوبی برای دریافت روزانه آب برای بدن شما باشد اما نباید به‌طور کامل جایگزین آن شود.

در حالی که هر شرکت‌کننده تنها سه مورد از این نوشیدنی‌های مختلف را مصرف کرد، همه مردان آب را نیز دریافت کردند. شما احتمالاً هرگز

بیش از ۷۰شرکت‌کننده مرد پرداختند. انواع نوشیدنی‌های مورد آزمایش شامل نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، قهوه داغ، چای سرد، شیر و غیره بودند.

بیش از ۷۰شرکت‌کننده مرد پرداختند. انواع نوشیدنی‌های مورد آزمایش شامل نوشابه، نوشیدنی‌های ورزشی، قهوه داغ، چای سرد، شیر و غیره بودند.



گروه بهداشت و سلامت–

مهمت اسکان، محققی از دانشگاه بوفالو، آمریکا، توصیه‌ای به پزشکان معالج افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد، وی می‌گوید که دندان‌های بیماران خود را بررسی کنید.

نتایج تحقیقات اخیر اسکان که استادیار بالینی در گروه پرودنتیکس و ریشه‌دندان در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه بوفالو است، ارتباط قابل توجهی را بین عملکرد جویدن و سطح گلوکز خون در بیماران دیابت نوع ۲ نشان داد. به‌طور خاص، وی دریافت کرد که بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

بهداشت و سلامت

و تحلیل ادرار نشان داد که شیر آبرسانی بیشتری نسبت به آب دارد. این نتایج هم برای شیر بدون چربی و هم برای شیر کامل صادق بود. چنین یافته‌هایی از تحقیقات قبلی حمایت بیشتری می‌کنند، از جمله مطالعه سال ۲۰۱۱ که توسط محققان



دانشگاه مک‌مستر انجام شد و نشان داد شیر در مقایسه با آب یا نوشیدنی‌های ورزشی، منبع برتر آبرسانی به بچه‌ها پس از ورزش است. **چرا شیر بالاترین امتیاز را کسب کرد؟** محققان ترکیب غنی از پروتئین، کلسیم، کربوهیدرات‌ها

نمی‌توانید حدس بزنید که کدام نوشیدنی بیشترین میزان آبرسانی را دارد. نتایج این تحقیق از طریق تجزیه

به گونه‌ای با هم تماس داشتند که فرد بتواند غذای خود را به‌خوبی بجود. سطح گلوکز خون این گروه ۷.۴۸ بود. گروه دوم نمی‌توانستند خوب بجوند یا به‌هیچ وجهی توانایی جویدن نداشتند زیرا دارای تعداد کمی دندانند بودند یا هیچ دندان‌ی نداشتند. سطح گلوکز خون آنان حدود دو درصد بالاتر، یعنی ۹.۴۲ درصد بود.

اهمیت جویدن

وقتی با خانواده و دوستان سر یک میز می‌نشینید، جویدن، چیزی است که هرگز به آن فکر نمی‌کنید.

ب‌این حال، وقتی همبرگر خود را

چ‌ه زمانی باید نگران گردن درد باشیم؟

گروه بهداشت و سلامت–اغلب اوقات گردن درد نشان دهنده مشکل جدی پزشکی نیست اما این درد از جمله ناخوشی هایی است که ارزش مطالعه و افزایش آگاهی پیرامون علل و ارتباط آن با سکنه مغزی را دارد. گردن از جمله مناطقی است که معمولاً کمتر از سایر اندام‌های بدن به آن توجه می‌شود، مگر آن‌که مشکلی جدی پیش بیاید و فرد دچار گردن دردی آزاردهنده و شدید شود. این قسمت بدن که اغلب مورد کم توجهی قرار می‌گیرد، باید به اندازه‌ای قوی باشد که بتواند وزنه‌ای به سنگینی سر را تحمل کند و در عین حال امکان چرخاندن و تکان دادن راحت آن را فراهم کند. اغلب اوقات گردن درد نشان دهنده مشکل جدی پزشکی نیست اما این درد از جمله ناخوشی هایی است که ارزش مطالعه و افزایش آگاهی پیرامون علل و ارتباط آن با سکنه مغزی را دارد. پارگی در یکی از شریان‌های گردن که تحت عنوان دایسکشن شریان گردنی (CAD) شناخته می‌شود، یکی از دلایل سکنه مغزی به شمار می‌رود. هر چند این اختلال خطر ناک تنها در دو نفر از هر ۱۰۰۰۰ نفر در سال رخ می‌دهد، اما یکی از شایع‌ترین علل سکنه مغزی در افراد زیر ۵۰سال است. نکته‌ای که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرند با استناد به مقالات منتشر شده توسط انتشارات سلامت هاروارد جمع‌آوری شده‌اند. دکتر ناتالیاروست، استادیار عصب شناسی بیمارستان عمومی ماساچوست وابسته به هاروارد می‌گوید: «طی دو دهه گذشته، آگاهی از اختلال دایسکشن شریان گردنی به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته‌است. چنین پیشرفتی ممکن است تا حد زیادی ناشی از درک این موضوع باشد که آمار ابتلا به سکنه مغزی میان جوانان در حال افزایش است و این در حالی است که به‌طور کلی شاهد روندی نزولی در مرگ و میرهای ناشی از سکنه مغزی هستیم» **دایسکشن شریان گردنی چیست؟**

دو جفت رگ خونی در گردن؛ شریان‌های کاروتید و مهره‌ای که در مجموع به نام شریان گردنی شناخته می‌شوند، خون را به مغز می‌برند. پارگی در پوشش یکی از این عروق را دایسکشن شریان گردنی می‌نامند. در صورت بروز این اختلال خون شروع به نشت به دیواره رگ خونی پاره شده می‌کند؛ در واقع بین لایه‌های نازکی که دیواره رگ خونی را شکل می‌دهند، به دنبال نشت خون فضای داخل رگ خونی که خون به‌طور معمول از طریق آن جریان می‌یابد باریک یا بحتی به‌طور کامل مسدود می‌شود. در نهایت نشت خون از شریان پاره شده می‌تواند منجر به ایجاد لخته شود. این لخته شریان را مسدود و جریان خون را در ناحیه‌ای از مغز کاهش یا به‌طور کلی قطع می‌کند. در نتیجه مناطقی از مغز که به‌طور معمول توسط

پروبیوتیک‌ها، کلید درمان افسردگی

گروه بهداشت و سلامت–بر اساس تحقیقات جدید، پروبیوتیک‌ها ممکن است در اثر بخشی درمان‌های سلامت روان موثر باشند. تحقیقات جدید نشان داده است که افراد مبتلا به اختلال افسردگی که مکمل‌های پروبیوتیک را همراه با داروهای ضد افسردگی استاندارد مصرف می‌کردند علامت‌ها نشان می‌دهد که مکمل پروبیوتیک به بزرگسالان مبتلا به افسردگی به عنوان یک درمان مکمل کمک کند، اما تحقیقات بیشتری لازم است. کارشناسان توصیه می‌کنند که غذاهای

والکترولیت‌ها را در این نوشیدنی‌ها ارزیابی کردند. پاتریشیا کولسا، متخصص تغذیه بالینی گفت که الکترولیت‌های شیر برای تامین مجدد بدن پس از تعریق کلیدی هستند.

کولسا به این نشریه گفت: شیر حدود ۹۰ درصد آب دارد، به این معنی که می‌تواند منبع خوبی برای هیدراتاسیون باشد، به خصوص در ماه‌های تابستان که مردم بیشتر در معرض خطر کم‌آبی قرار دارند. از آنجایی که شیر با مواد مغذی زیادی همراه است، بدن آن را برای مدت طولانی‌تری نگه می‌دارد زیرا به زمان بیشتری برای تجزیه شدن نیاز دارد. با این حال، قبل از اینکه برای تهیه شیر به فروشگاه غذایی بروید، توجه داشته باشید که مصرف بیش از حد لبنیات می‌تواند معایبی داشته باشد که شامل نفخ، حالت تهوع، اسهال و ناراحتی کلی دستگاه

رابطه شگفت‌انگیز جویدن و دیابت نوع ۲

حداقل ۹۰درصد از این بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند. توجه به بهداشت دهان و دندان به‌تازگی به بخشی از رویکرد مدیریت دیابت همراه با تشویق بیماران به حفظ وزن سالم، رژیم غذایی سالم و ترک سیگار تبدیل شده است.

اسکان بیان کرد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که ارتباط قوی بین جویدن و کنترل سطح گلوکز خون در بیماران دیابت نوع ۲ وجود دارد. این تحقیق هیچ متغیر مستقلی که بتواند بر سطح گلوکز خون در بین افراد مورد مطالعه تأثیر بگذارد پیدا نکرد زیرا هیچ تفاوت آماری بین آزمودنی‌ها از نظر شاخص توده بدنی، جنسیت، وضعیت سیگار کشیدن، داروها یا عفونت‌ها منظور نشد. کاهش شمارش گلبول‌های سفید خون در ابتدا نشان داده شد، وجود نداشت.

بهبود چشمگیر در مورد یک بیمار که در یک تحقیق در سال ۲۰۲۰ به رهبری اسکان توضیح داده شد، مزایای بالقوه بهبود عملکرد جویدن از طریق ایمپلنت‌های دندان‌ی و ترمیم ثابت مناسب را نشان می‌دهد. یک دیابت نوع ۲ که عملکرد جویدنش به‌دلیل از دست

اقتصاد کیش

گوارش است به ویژه برای کسانی که ممکن است حساسیت به لاکتوز داشته باشند. اگر گاوها با هورمون‌های رشد مصنوعی درمان ششوند نیز برخی از انواع شیر ممکن است به‌طور بالقوه آکنه را تشدید کنند.

آیامی توانیم از مزایای شیر بهره‌مندشویم؟

هنوز هم می‌توانیم از مزایای آبرسانی شیر بدون زیاده‌روی در مصرف آن بهره‌مندشویم اما باید بدانیم که شیر جایگزین آب نیست.

در حالی که آب باید نوشیدنی مصرفی روزمره ما باشد، پس از یک تمرین با شدت بالا نوشیدن یک فنجان شیر مطلوب است. در واقع، کارشناسان بیان کردند که شیر ممکن است به ریکاوری عضلات بعد از ورزش کمک کند. در مجموع، شیر ممکن است مکمل خوبی برای دریافت روزانه آب برای بدن شما باشد اما نباید به‌طور کامل جایگزین آن شود.

دادن دندان‌ها به شدت مختل شده بود، ابتدا با سطح گلوکز خون ۹.۱ مراجعه کرد. بیمار تغذیه را با استفاده از شیشه شیر و خوردن غذای کودک به‌دست آورد. چهار ماه پس از درمان با ترمیم ثابت کامل با ایمپلنت دهان، سطح گلوکز بیمار به ۷.۸ کاهش یافت و پس از ۱۸ ماه به ۶.۲ رسید.

عوارض کشنده

بر اساس یافته‌های اسکان، نتایج تحقیقات نشان داده است که افزایش تنها یک درصدی سطح گلوکز خون با افزایش ۴۰ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی عروقی یا ایسکمیک قلب در میان افراد مبتلا

به دیابت مرتبط است. سایر عوارض می‌تواند شامل بیماری کلیوی، آسیب چشم، نورپاتی (آسیب عصبی) و بهبود آهسته زخم‌های ساده مانند بریدگی‌ها و تاول‌ها باشد.

اسکان اظهار کرد: «علاقه‌مند به تحقیقاتی هستم که می‌تواند سلامت مردم را بهبود بخشد. وی و یکی از محققان دیگر یتری آی‌ایرام از گروه پزشکی داخلی، بیمارستان آموزشی و تحقیقاتی حمیدیه در استانبول،

مشقاتانه منظر مطالعات بیشتری هستند که روابط علی احتمالی بین تقویت جویدن و سطوح گلوکز خون را بررسی می‌کند.

چ‌ه زمانی باید نگران گردن درد باشیم؟

رگ خونی آسیب دیده تغذیه می‌شدند، منجمل افت خون رسانی خواهند شد که منجر به سکنه مغزی می‌شود. با توجه به نکات فوق نباید به سادگی از کنار هر گردن دردی گذر کرد، چرا که در صورت وقوع CAD بیمار در معرض ریسک بالای مرگ قرار دارد و باید هر چه سریع‌تر به وضعیت وی رسیدگی شود.

شروع بالاترین پیش‌از: ۱۵سالگی

دایسکشن شریان گردنی به دو دلیل اصلی در بزرگسالان جوان بیشتر دیده می‌شود. اول این که درصد کمی از افراد دارای اختلالات بافت مینبد ارثی هستند که احتمال پارگی شریان‌های آنها را افزایش می‌دهد. دکتر روست توضیح می‌دهد: «برای این افراد خطر پارگی در سنین پایین تر بالاتر است. متقابلاً در افراد مسن‌تر، انواع دیگر سکنه های مغزی (مانند سکنه های مغزی مرتدب یا مسدود شدن شریان‌های مغزی توسط پلاک‌های چربی) شایع‌تر است. اما CAD هنوز هم می‌تواند در افراد مسن رخ دهد». مطالعه‌ای که از طریق مجله نورولوژی قابل دسترسی است نشان داده که از هر ۱۴ فرد مبتلا به دایسکشن شریان گردنی، یک نفر ۶۰ سال یا بیشتر سن دارد. اما دومین و شاید مهم‌ترین علت دایسکشن شریان گردنی قبل از ۵۰سالگی مربوط به یک سری حرکات فیزیکی است. در واقع معمولاً بزرگسالان جوان بیش از سایر رده‌های سنی درگیر ورزش‌هایی می‌شوند که باعث فشار به گردن شده و می‌توانند منجر به پارگی شوند. تاکنون تعداد زیادی پارگی شریان در افرادی که برنامه‌های تناسب‌اندام با شدت بالا انجام می‌دهند (به خصوص برنامه‌های ورزشی ترکیبی) دیده شده‌است. این وضعیت به دنبال وزنه برداری شدیدی و حرکات رقص با پرتاب سر و حتی یوگایز گزارش شده است. به نظر می‌رسد که مرگ ناگهانی جو لیندر (Jo Lindner) از یوتیوبرهای معروف عرصه بدنسازی به دنبال درد گردن نیز به همین علت باشد.

گردن درد غیر معمول و مداوم

دکتر روست توضیح می‌دهد: دایسکشن شریان گردنی اغلب با علائمی نظیر گردن درد غیر عادی، مداوم و سردرد شدید همراه است. گردن درد ناشی از پارگی شریان کاروتید اغلب از کنار گردن و به سمت گوشه بیرونی چشم گسترش می‌یابد. در صورت پارگی شریان مهره‌ای نیز بیمار ممکن است احساس کند چیزی تیز در قاعده جمجمه وی گیر کرده است. در صورتی که چنین دردی را تجربه می‌کنید، به خصوص اگر علائم سکنه مغزی مانند سرگیجه، دوبینی، حرکات تند چشم، بی‌ثباتی هنگام راه رفتن یا تکرهم راه‌نشان داده‌اید، سریعاً به مرکز درمانی مراجعه کنید.



می‌تواند بر خلق و خوی تأثیر بگذارد و مولکول‌های سیگنال‌دهنده پیش‌انتهایی

به نام سینوتکین‌ها را کاهش می‌دهد. اثرات فیزیکی مثبت یک میکروبیوم روده سالم می‌تواند به وضعیت روانی سالم‌تری منجر شود.

بزینه کیش، گل‌دیس، غرغه۲۸

۰۳۰۳۰۳۷۶۸۳۰۹۰۰

نصب و تعمیرات کولر گازی سرما آوران

به مدیریت همد فدایی

