طب

دردهای کمر را جدی بگیرید

یک متخصص آسیب‌های ورزشی در خصوص دردهای کمر و جدی گرفتن آن‌ها توضیحاتی را ارائه کرد.عارف سعیدی گفت: حتما یک دلیل برای مواجه شدن افراد با درد کمر وجود دارد که با توجه به دامنه سنی افراد علت‌های متفاوتی را شامل می‌شود. به عنوان مثال در افراد جوان؛ بلند کردن یک وسیله سنگین به طور ناصحیح می‌تواند درد، گرفتگی و حتی فشار بر دیسک کمر را ایجاد کند. در صورت بروز موارد فوق در افراد جوان، ابتدا باید ام آر آی و درمان بالینی صورت بگیرد.اول در ادامه افزود: در افراد سالمند و میانسال معمولا این دردها در مبحثها به همراه خشکی کمر دیده می‌شود که منشاء آن بیشتر مربوط به آرتروز است. در واقع این افراد در طول روز در صورت کار، فعالیت و حرکت زیاد درد بیشتری را احساس می‌کنند، البته زمان استراحت این درد در آرتروز کمتر حس می‌شود.

متخصص آسیب‌های ورزشی مطرح کرد: افراد سالمند و میانسال که دچار آرتروز هستند، تمریناتی تحت عنوان ویلیامز برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شود. به عنوان مثال تمرین کشیدگی، دراز نشست و تقویت عضلات شکمی برای این افراد بسیار مناسب است. اما تمرین برای افرادی که دچار دیسک کمر می‌شوند با توجه به قوس ستون فقرات به طور کامل متفاوت است که این تمرینات باید تحت نظر پزشک معالج صورت بگیرد.سعیدی بیان کرد: حدود ۸۰ درصد از افراد که دچار دیسک و درد کمر هستند؛ بنابراین با انجام موارد ذکر شده در قسمت بالا و فیزیوتراپی درمان می‌شوند، اما در صورتی که پارگی دیسک کمر را مشاهده کردیم، حتما باید فرد مورد نظر، تحت مراقبت و عمل جراحی قرار بگیرد.سعیدی در پایان تصریح کرد: به این نکته مهم توجه داشته باشید که کمر دردهای خود را با هر نوع ورزش و تمرینی درمان نکنید؛ چرا که محل درد متفاوت است و تمرین ها باید با توجه به ناحیه درد انجام شوند. بنابراین انجام هر نوع تمرینی به صورت خودسرانه برای درمان کمردرد ممکن است خطرات جبران ناپذیری را برای این ناحیه مهم ایجاد کند.

ترفندهای طلایی برای پیشگیری از بوی عرق

با گرم شدن هوا و همچنین گاهی با افزایش فعالیت‌های جسمی تعریق بدن به صورت سریع و با تکرار بیشتر اتفاق می‌افتد. در واقع تعریق بدن حالتی ناخوشایند از لحاظ بهداشتی به وجود می‌آورد. در ادامه به مهم‌ترین راهکارها اما ساده برای پیشگیری از بوی بد عرق اشاره می‌کنیم.

- توصیه می‌شود بدن خود را با آب و صابون شوییدو و بعد از ورزش یا هر فعالیت بدنی شدیدی دوش بگیرید.

- با توجه به گرم شدن هوا بهترانست از لباس‌های نخی استفاده کنید و به موقع آن‌ها و به خصوص لباس‌های زیر را تعویض کنید.

- موهای زائد بدن خود را بزدایید تا مانع ماندن طولانی مدت عرق و بدبویی این نواحی شود.

- سعی کنید قبل و بعد از پوشیدن کفش ها، پاهای خود را با آب گرم و صابون بشویید و به طور کامل خشک کنید.

- به این نکته توجه داشته باشید با توجه به گرمای هوا معمول پیاز، سیر، موسیر، فلفل و غذاهای تند و پرادویه را تا حدامکان کاهش دهید.

- بسیار حائز اهمیت است در فصول گرم سال و همچنین اهمیت تقویت سیستم ایمنی بدن، به اندازه کافی آب و مایعات سالم بنوشید و از نوشیدن قهوه، نسکافه و چای پرزنگ بپرهیزید.

- توصیه می‌شود سرکه سیب و آب لیموی تازه و رقیق شده را به صورت موضعی روی پوست تمیز اسپری کنید تا از تعریق بدن شما جلوگیری شود.

سرکه سیب برای حفظ سلامت کبد مفید است

محققان معتقدند سرکه سیب چربی موجود در کبد را کاهش می دهد، اما هنوز ۱۰۰ درصد در مورد اثرات آن اطمینان ندارند. متخصصان اثر سرکه سیب را به عنوان درمانی برای طیف وسیعی از بیماری‌ها تجزیه و تحلیل کردند.آنها نتیجه گرفته اند که مقادیر بالای اسید استیک و سایر ترکیبات سرکه سیب در واقع می‌تواند بر سلامت انسان تأثیر بگذارد، هرچند که دقیقاً نحوه وقوع آن مشخص نیست.تحقیقات نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند به مقابله با دیابت نوع ۲ و همچنین کاهش کلسترول کمک کند.سرکه سیب همچنین می‌تواند به التهاب کمک کرده و به عنوان کمک به کاهش وزن شناخته شده است.

بسیاری از محققان عنوان کرده اند که مصرف روزانه سرکه سیب بهترین راه برای داشتن کبد سالم است، اما شواهد علمی کمی برای اثبات این موضوع وجود دارد.بهترین راه برای حفظ سلامت کبد، عدم مصرف الکل و رعایت رژیم غذایی سالم است.به گفته محققان، با رژیم غذایی سالم می‌توان به مقابله با بیماری‌های کبدی کمک کرد، زیرا تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که بیشترین خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیرالکلی را دارند افراد چاق، مبتلایان به بیماری متابولیک و افرادی هستند که برای مدت طولانی بی تحرک می‌مانند.

پیاده روی بهترین ورزش برای کاهش وزن است

ورزش برای سلامت عمومی جسمی و روانی مهم است، اما می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. خوشبختانه برای کاهش وزن نیازی به انجام فعالیت سختی نیست؛ پیاده روی می‌تواند به اندازه دویدن برای کاهش وزن مفید باشد.

به گفته محققان، کاهش وزن ناشی از ورزش، معمولاً ناچیز و کمتر از حد انتظار است.

نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد کـه تمرکز یک برنامه کاهش وزن باید بر کاهش مصرف کالری از طریق رژیم غذایی باشد و فقط ورزش تأثیر چندانی ندارد؛ از این رو محققان توصیه می‌کنند برای داشتن یک وزن سالم و جلوگیری از بازگشت وزن کاهش یافته، لازم است که تمرینات ورزشی آسان در برنامه روزانه گنجانده شود.

محققان پیاده روی را یکی از بهترین تمرینات ورزشـی آسان عنوان می‌کنند.

تخمین زده می‌شود که یک فرد ۷۰ کیلوگرمـی در هر ۳۰ دقیقه پیاده روی با سـرعت متوسـط چهار مایل در سـاعت حدود ۱۶۷ کالری می‌سوزاند.

متخصصان عنوان می‌کنند دوچرخه سـواری تناسـب اندام را بهبود می بخشد و می‌تواند به کاهش وزن نیز کمک کند. یک فرد ۷۰ کیلوگرمی در هر ۳۰ دقیقه دوچرخه سـواری ثابت با سـرعت متوسـط، ۲۶۰ کالری می‌سوزاند.

نه تنها دوچرخه سـواری برای کاهش وزن عالی است، بلکه مطالعات نشـان داده اسـت افرادی که به طور منظم دوچرخه سواری می‌کنند در مقایسـه با افرادی که به طور منظم دوچرخه سـواری نمی‌کنند، آمادگی جسـمانی بهتری دارند، حساسیت به انسولین در آنها بیشتر و خطر مرگ و میر قلبی و سرطان در آنها کمتر است.

پزشکی

تعریق های شبانه می تواند نشانه اولیه سرطان کلیه باشد

مهر: افزایش سـن، چاقی، سـیگار کشـیدن و فشـار خون بالا خطر ابتلا به سرطان کلیه را افزایش مـی دهـد. رنج ناشـی از تعریق شـبانه مـی تواند نشانه ای از خطر ابتلا به این بیماری مهلک باشد.

علائم سـرطان کلیه می تواند شامل این موارد باشد: خون در ادرار (این شـایع‌ترین علامت است)؛ درد ناراحت کننده در پهلو بین قسمت فوقانی شکم و کمر؛ دمای بالا، تعریق شـبانه و احسـاس خسـتگی زیاد؛ لاغر شـدن بدون دلیل مشـخص، و وجود یک تـوده در ناحیه شـکم، پهلو یا پشـت.علائم دیگری از ایـن بیماری وجـود دارد اگرچه برخـی از آنها را می‌توان به عنوان عفونت اداری یا سنگ کلیه اشتباه گرفت. اینها می‌تواند شـامل خستگی مفرط، کاهش اشتها و فشـار خون بالا مداوم باشد.تعریق شبانه نیز می‌تواند شاخصی از این بیماری باشد. برخی از افراد دچار درد استخوان می‌شوند.

افرادی که فکر می‌کنند علائم سـرطان کلیه را دارند باید به پزشـک مراجعـه کنند.مرکز تحقیقات سـرطان انگلیس هشـدار می‌دهد کـه ۴۲ درصد از موارد سـرطان کلیه با سـبک زندگی و سایر عوامل خطـر از جملـه چاقـی و سـیگار مرتبط هسـتند. تحقیقات همچنین نشـان داده است که خطر ابتلاء به سـرطان کلیه به ازای هر ۱۰ سـانتی متر افزایش قد، ۲۳ درصد بیشتر می‌شود. همچنین این خطر در افراد دیابتی بیشتر اسـت.متخصصان بهداشت دقیقا نمی‌دانند چه عواملی باعث سـرطان کلیه می‌شود، با این حال عوامل ژنتیکی و محیطی می‌توانند در این امر نقش داشته باشند.

چند نکته تغذیه ای درباره مقاومت به انسولین

مقاومت به انسـولین خطر ابتلا به پیش دیابت و دیابـت نوع دو را افزایش می دهد و تشـخیص آن از نشانه های هشداردهنده اولیه برای سلامتی است. افراد می توانند با انتخاب سبک زندگی سالم از جمله ورزش منظم و مصرف رژیم غذایی متعادل از ابتلا به این عارضه پیشـگیری کنند.به طور کلی بهتر اسـت از غذاهای کامل و فرآوری نشـده مصرف شـود و از خوردن غذاهای کاملا فرآوری شده و آماده خودداری گـردد. مواد غذایی فرآوری شـده مانند نان سـفید، پاسـتا، برنج و نوشـابه خیلی زود هضم می شوند و می توانند سـطح قند خون را افزایش دهند. در این شـرایط فشار مضاعفی بر لوزالمعده وارد می شود که عضو تولیدکننده هورمون انسولین است.در بدنی که به انسولین مقاوم اسـت عملکرد صحیح انسولین در کاهش سـطح قند خون انجام نمی شـود. همچنین چربی های اشباع شده با مقاومت به انسولین ارتباط دارند.

مواد غذایی مفید برای پیشگیری از مقاومت به انسولین شامل: سـبزیجات، میوه ها، لبنیات، غلات، لوبیا و ماهی است.

میکروب های روده بر شدت سکته مغزی تاثیر دارد

یافتـه هـای جدیـد نشـان مـی دهـد کـه میکروبیوم روده بر شدت سـکته مغـزی و اختلال عملکـرد پس از سـکته مغزی تأثیر می گذارد.

تیـم تحقیـق بـه بررسـی رابطه بین نقش میکروبیـوم روده در سـلامت قلـب و عروق و بیماری‌هـا، از جملـه اثرات جانبـی TMAO(تری متیل آمین N- اکسـید) که محصـول جانبی تولید شـده در هنـگام هضم مـواد مغذی خـاص موجود در گوشـت قرمز و سـایر محصولات حیوانی توسط باکتری‌هـای روده اسـت، پرداخت.دکتر «اسـتنلی هازن»، سرپرسـت تیم تحقیـق از کلینیک کلیولند، در ایـن بـاره می‌گویـد: «در این مطالعـه دریافتیم که کولینزیمـی و TMAO اندازه و شـدت سـکته مغزی و نتایـج ضعیف‌تـری را در مدل‌های حیوانی ایجـاد می‌کنند.»وی‌در ادامه می‌افزایـد: «نکته قابل توجه این اسـت که پیوند سـاده میکروب‌هـای روده با قابلیت ساخت TMAOبرای ایجاد تغییری عمیق در شدت سکته کافی است.»پیش از این ، دکتر هازن و تیم وی کشـف کردند که افزایش سطح TMAO می‌تواند منجر بـه ایجاد بیماری‌هـای قلبی عروقی شـود. در مطالعات بالینی با هزاران بیمار، آنها نشان داده اند که سـطح TMAO در خـون خطر حمله قلبی، سـکته قلبی و مرگ را در آینـده پیش بینی می‌کند.

تمام آنچه باید از ضدآفتاب‌ها بدانید

ایسنا: نور خورشـید برکات بسیاری برای انسان دارد و در واقع حیات انسـان وابسـته به نور خورشـید اسـت، این نور علاوه بـر اینکه گرمای هـوا را تضمین می کند، اثرات آنتی میکروبیال و ضد افسـردگی دارد، امـا در عیـن حال، تابش مسـتقیم آن یکـی از عوامل تخریب پوسـت، در واقع این نور در تمام فصول سال می‌تواند آسیب‌های جدی به پوست رسانده و باعث بیماری‌های پوستی یا حتی سرطان شود.

این آسیب‌ها در تابستان چند برابر می شود، پس در ایـن فصل باید مراقبت از پوسـت را جدی تر گرفت و یکـی از راه های مراقبت از پوسـت، اسـتفاده از انواع ضدآفتاب است. کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه مضر خورشـید محافظـت می‌کند، بر این اسـاس باید جزئی جدایی ناپذیر از وسـایل بهداشتی مورد استفاده توسط هر فرد باشد.

اسـتفاده از ضد آفتاب برای بعضی ها خیلی جدی است و اسکناس های فراوانی را صرف خرید انواع مختلف آن که البته قطعا خارجی و ساخت بهترین شرکت های تولیدکننده مواد آرایشـی بهداشـتی است می کنند؛ و گروهی که تعدادشان چند برابر گروه قبلی است، گهگاه از آفتاب اسـتفاده می کنند، اگر زورشان برسد ضد آفتاب گرانتر و اگر نرسـید یک مدل ارزانتری را ترجیح می دهد، اما گروه سومی که تعدادشان چندین برابر دو گروه قبلی است، اصلا از ضد آفتاب یا هر پوشش دیگری برای محافظت از پوست شان اسـتفاده نمی کنند.

در ایـن میـان متخصصان پوسـت و مـو بر لزوم اسـتفاده از ضد آفتاب تاکید دارند و حالا که فصل گرما فرا رسـیده و خورشـید با تمام توان بر مـا می تابد بد نیسـت که از ضد آفتاب ها بـه عنوان یکی از مهمترین اختراعات بشـر بـرای محافظت از پوسـت و البته نحوه اسـتفاده از آنها بیشتر بدانیم، بر این اساس، پای صحبت دکتر افسـانه قیومی متخصص پوسـت، مـو و زیبایی، نشستیم.

دکتر قیومی اظهار کرد: نور خورشید جریان خون را افزایـش داده و فشـار خون را کاهـش می‌دهد و در خون سـازی نیز نقش بسـزایی دارد. وی با بیان اینکه یکی از تاثیرات آفتاب بر بدن انسـان سـنتز ویتامین D است و این اتفاق در پوسـت صورت می‌گیرد، افزود: از طرفـی نور خورشـید اثرات نامطلوبی نیـز دارد که این اثرات ناشـی از وجود اشـعه UV در این نور است. این اشعه از سه قسمت تشکیل شده است که شامل UVA و UVB و UVC اسـت. خوشبختانه اشعه UVC به دلیـل وجود لایه اوزون به سـطح زمین نمی‌رسـد، اما UVA و UVB به سطح زمین می‌رسند و وارد پوست انسان می‌شوند.

عضو انجمن علمی پوست، مو و لیزر ایران، آمریکا و اروپا، در ادامه به اثرات مخرب و بلند مدت اشعه UVA نور خورشـید بر پوسـت پرداخت و افـزود: اثرات کوتاه مدت شـامل کم آبی، قرمزی و آفتاب سوختگی و اثرات بلند مدت شـامل حساسـیت به آفتاب، سـرطان‌های پوسـت، ضخیم شـدن پوسـت، خشـکی بیش از حد، لکه‌ها و چروک‌های پوسـتی اسـت. وی بیان کرد: بر این اسـاس، قرار گرفتن در معرض نور مسـتقیم خورشـید علاوه بر اینکه در کوتاه مدت موجب سوختگی و آفتاب سـوختگی و لک‌های صورت می‌شود، در طولانی مدت باعث ایجاد سـرطان های پوستی و پیری پوست خواهد شد. اسـتفاده از ضدآفتاب‌ها به صورت منظم و مسـتمر علاوه بر محافظت از پوسـت در مقابل آفتاب سوختگی موجب می‌شـود تا در طولانـی مدت بتوانیـم از بروز سـرطان های پوسـتی و پیری پوسـت جلوگیری کنیم، البته بـا مصرف منظم ضدآفتاب ممکن اسـت سـطح ویتامیـن D در بدن کاهش پیدا کنـد که می‌توان این کمبـود را مصرف مکمل‌ها از قبیل قـرص ویتامین D جبران کرد.

وی در ادامـه درخصـوص اشـعه هـای UVA و UVB، اظهـار کـرد: اشـعه UVB موجـب آفتاب سـوختگی می‌شـود، اما نفوذ موثری در داخل پوسـت نـدارد و در واقع اثـرات کوتاه مدتی که شـامل آفتاب سوختگی اسـت را در پوسـت انسـان ایجاد می‌کند اما اشعه UVA نفوذ بیشـتری در پوسـت دارد و در طولانی مدت منجر به عوارض بلندمدتی خواهد شـد که شامل چروک و لک‌های پوسـتی و ایجاد سرطان‌های پوستی می‌شود.

دکتر قیومی در خصوص شـدت اشـعه UV نیز گفت: شـدت اشـعه UVB در ماه های گرم سـال به مراتب بیشـتر اسـت پس انسان در فصل تابستان از نظر آفتاب سوختگی در معرض ریسک بیشـتری قرار داشته و باید اسـتفاده از ضدآفتاب را جدی‌تر بگیرد، اما شدت اشـعه UVA در تمام فصـول سـال یکسـان است پس تمام طول روز یکسـان است و به همان میزان که اشعه UVA در ابتدای صبح وارد پوسـت می‌شـود به همان میزان هم در نیمه و پایان روز به پوسـت وارد شـده و در نتیجه توصیه می‌شـود که اسـتفاده از ضدآفتاب‌ها در تمام طول روز انجام شود.

این پزشک متخصص پوست، مو و زیبایی در ادامه با اشـاره به اینکه ویتامین D با جذب اشعه UVB در بدن ساخته می‌شود، افزود: اگر هر فردی دو الی سه بار در هـر هفته به مدت ۱۰ الـی ۱۵ دقیقه کل صورت و دسـت‌ها از آرنج به پائین را در معرض اشعه نور خورشید قرار دهد، میزان کافی از ویتامین D در بدن او سـاخته می‌شود. البته سنتز ویتامین D وابسته به نور خورشید نیسـت. از طرفی بخشـی از نیاز بدن به این ویتامین از طریق خوراکی در غذاهایی شامل ماهی سالمون، قارچ، میوه‌ها، شـیر و لبنیات که سرشـار از این نوع ویتامین هستند، باید تامین شـود. افراد بویژه در فصل تابستان که بیشتر از ضدآفتاب‌ها استفاده کرده و سعی می‌کنند باشـند، باید مصرف غذاهای سرشـار از ویتامین D را افزایش دهند.

***SPF چیست؟**

وی در خصـوص تاثیـر ضدآفتاب‌هـا نیـز گفت: تاثیـر ضدآفتـاب‌ها براسـاس SPF یـا همـان "Sun Protection Factor" بـه معنـای فاکتور محافظت از خورشـید (نور خورشـید) اسـت که معمولا بر روی ضدآفتاب‌ها درج شـده و درصد فاکتـور حفاظتی ضد آفتـاب در مقابـل اشـعه UVB در قالـب عدد SPF بسـته بر روی ضدآفتاب‌ها درج می‌شـود. وقتی بر روی ضدآفتاب عدد ۳۰ SPF ذکر شـده بدان معناسـت که این محصول حـدود ۹۶ درصد توان محافظت کنندگی در برابر آفتاب دارد و وقتی کـه ۵۰ SPF ذکر شده باشد این توان حدود ۹۸ درصد خواهد بود.

وی بیان کرد: فاکتور محافظتی UVA به صورت جداگانـه بـر روی ضدآفتـاب درج می‌شـود، بعضی از ضدآفتاب‌هـا نیز فقط SPF دارنـد و در برابر UVA از پوسـت محافظت نمی‌کنند، البته اخیرا اکثر ضدآفتاب هـا فاکتور حفاظتـی UVA را نیز ذکـر می‌کنند. اگر ضدآفتابـی SPF بـالای ۱۵ داشـته باشـد و فاکتـور حفاظتی در برابر UVA را نیز داشته باشد، در طولانی مدت باعث کاهش ریسـک سـرطان‌های پوست خواهد شـد و اگر SPF زیـر ۱۵ یا بالای ۱۵ بـوده و UVA را پوشـش ندهد باعث کاهش ریسـک سرطان و پیری پوست نمی‌شـود چون UVA نقش بسـیار مهمی در ریسک سرطان ها و پیری پوست دارد و باید ضدآفتابی انتخـاب کرد که UVA و UVB را همزمان پوشـش دهد.

دکتر قیومی در پاسـخ به این پرسش که چه نوع SPF برای شـهرهای ایران کافی اسـت، گفت: معمولا در ایران SPF بین ۳۰ تا ۶۰ مناسـب اسـت که فاکتور حفاظتی بین ۹۶ تـا ۹۸ درصد را برای انسـان ایجاد می‌کند و البته بهتر است از ضدآفتابی استفاده شود که UVA را نیز پوشش دهد.

***طریقه مصرف ضدآفتاب نیز اشـاره کرد و گفت:** هر فردی باید به نسـبت نوع پوسـتی که دارد ضدآفتـاب را انتخاب کند که می‌تـوان در این زمینه از پزشـک متخصص پوست کمک گرفت. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل بهتر اسـت که ضدآفتاب بر روی سطح پوست استفاده شود و هر دو الی سه ساعت تمدید شود.

به گفته وی، اسـتفاده یک بند انگشـت ضدآفتاب برای پوشـش پوسـت تمامی سـطح پوسـت ضروری اسـت ولی معمولا ضدآفتاب ها به میزان لازم اسـتفاده نمی‌شـوند که در این صورت تاثیر SPF نصف می شود. مثلا اگر نصف بندانگشـت از ضدآفتاب SPF ۳۰ اسـتفاده شـود، در واقع ضدآفتابی با SPF ۱۵ مورد اسـتفاده قرار گرفته اسـت در حالی که برای رساندن SPF به میزان مـورد نظر و تاثیرپذیری مطلـوب باید به اندازه کافی بر روی پوست قرار بگیرد.

***شـایع‌ترین فاکتور شـناخته شـده در برخی کسـرهای پوستی، اشعه آفتاب است**

وی در خصوص ایجاد کسـرها یا همان سـرطان های پوسـتی نیز تصریح کرد: مقدار سالانه اشعه UV که به پوسـت انسان وارد می‌شود با میزان سرطان های پوستی ارتباط مستقیم دارد و این میزان با افزایش سن شـود، در واقع ضدآفتابی با SPF ۱۵ مورد اسـتفاده قرار گرفته اسـت در حالی که برای رساندن SPF به میزان مـورد نظر و تاثیرپذیری مطلـوب باید به اندازه کافی بر روی پوست قرار بگیرد.

***شـایع‌ترین فاکتور شـناخته شـده در برخی کسـرهای پوستی، اشعه آفتاب است**

وی در خصـوص تاثیـر ضدآفتـاب‌هـا نیـز گفـت: تاثیـر ضدآفتـاب‌ها براسـاس SPF یـا همـان "Sun Protection Factor" بـه معنـای فاکتـور محافظـت از خورشـید (نور خورشـید) اسـت که معمولا بر روی ضدآفتاب‌ها درج شـده و درصد فاکتـور حفاظتی ضد آفتـاب در مقابـل اشـعه UVB در قالـب عدد SPF بسـته بر روی ضدآفتاب‌ها درج می‌شـود. وقتی بر روی ضدآفتاب عدد ۳۰ SPF ذکر شـده بدان معناسـت که این محصول حـدود ۹۶ درصد توان محافظت کنندگی در برابر آفتاب دارد و وقتی کـه ۵۰ SPF ذکر شده باشد این توان حدود ۹۸ درصد خواهد بود.

وی بیان کرد: فاکتور محافظتی UVA به صورت جداگانـه بـر روی ضدآفتـاب درج می‌شـود، بعضی از ضدآفتاب‌هـا نیز فقط SPF دارنـد و در برابر UVA از پوسـت محافظت نمی‌کنند، البته اخیرا اکثر ضدآفتاب هـا فاکتور حفاظتـی UVA را نیز ذکـر می‌کنند. اگر ضدآفتابـی SPF بـالای ۱۵ داشـته باشـد و فاکتـور حفاظتی در برابر UVA را نیز داشته باشد، در طولانی مدت باعث کاهش ریسـک سـرطان‌های پوست خواهد شـد و اگر SPF زیـر ۱۵ یا بالای ۱۵ بـوده و UVA را پوشـش ندهد باعث کاهش ریسـک سرطان و پیری پوست نمی‌شـود چون UVA نقش بسـیار مهمی در ریسک سرطان ها و پیری پوسـت دارد و باید ضدآفتابی انتخـاب کرد که UVA و UVB را همزمان پوشـش دهد.

دکتر قیومی در پاسـخ به این پرسش که چه نوع

عوارض رژیم های سخت برای لاغر شدن

مهر: یـک متخصص تغذیه با بیان اینکه در بـازه زمانی کوتاه نبایـد اقـدام به کاهش وزن کرد، گفت: برای رسـیدن به وزن ایـده آل نباید از رژیم های سخت و سریع اسـتفاده کنیم.

گلبن سـهراب اظهـار کرد: بهتریـن روش لاغری اسـتفاده از تمام گروه‌های غذایی شـامل نان، غلات، سـبزیجات، میوه‌ها، لبنیات، گوشت قرمز و سفید و تخم مرغ اسـت. وی با اشاره به اینکه اسـتفاده از پروتئین‌های گیاهـی بـه دلیل دارا بودن فیبـر بالا می‌تواند به میـزان قابل توجهی در سلامت و کاهش اشتها اثرگذار باشد، افزود: حبوبات فیبر بالایی دارند و در مقابل منبع مناسبی از پروتئین‌ها نیز به حساب می آیند.

متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: گنجاندن مقادیر مشـخصی از پروتئین گیاهی، میوه و سـبزیجات و غلات سـبوس دار در سـبد غذایی می‌تواند گزینه مناسـبی برای اصلاح سبک زندگی و رسیدن به وزن ایده آل باشد.

بـه گفتـه وی، حبوبات بـه ما کمک می‌کنند تا احسـاس سـیری بیشـتری داشته باشیم، بنابراین رژیم‌هایی که پروتئین و فیبر بالایی دارند انتخاب‌های مناسبی برای کمک به حفظ سلامتی و کاهش وزن هستند.

سـهراب اسـتفاده از منابـع غنی از فیبـر در برنامه غذایـی را مورد تاکیـد قرار داد و گفت: بایـد سـعی کنیم سـهم آیـن گـروه از مواد غذایی را بیشـتر در رژیم غذایی خـود بگنجانیم.متخصص تغذیه دانشـگاه علوم پزشـکی شهید بهشـتی با تاکید بر اینکه در بسیاری از مواقع ممکن است بدن ما حس سـیری و گرسـنگی را اشـتباه کند، گفت: خوردن مایعاتی که حاوی کالری نیسـتند خیلی به ما کمک می‌کنـد تا در طول روز و برنامه غذایی به مقدار کمتری در برنامه کاهش وزن احسـاس گرسـنگی کنیم.

عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شهید بهشـتی ادامه داد: باید بطری آب همراه داشـته باشید توصیه می‌شود به آن مقداری تخم شربتی و یا دانه‌های چیا را اضافه کرده تا همراه اسـتفاده از مایعات، فیبرهای مفید نیز وارد بدن شوند.

وی ادامه داد: سـعی کنید به آب، شـکر یا مواد شیرین کننده اضافه نکنید و یا از عرقیات گیاهی همانند پیدمشـک و یا بهار نارنج که به بهبود طعم آب کمک می‌کنند، اسـتفاده کنید.

گلبن سـهراب در ادامه با بیان اینکه بسـیاری از افراد عادت غذایی همچون رژیم خواری و یا اسـتفاده از تنقلات در روز را دارند، عنوان کرد: بهتر اسـت این افراد دمنوش های گیاهی حاوی آنتی اکسـیدان و تنقلات سـالم مثل توت خشـک، خرما و یا کشـمش را به برنامه غذایی خود وارد کنند. به گفته عضو هیئت علمی دانشـگاه علوم پزشـکی شـهید بهشتی، اسـتفاده از مواد غذایی جامد می‌تواند به میزان قابل توجهی در احسـاس سـیری نقش داشته باشد بنابراین بهتر است به جای مصرف نوشیدنی‌های پرکالری و شـیرین، از خوراکی‌های جامد سـالم همانند سیب، هویج و یا حتی کمی نان سبوس دار برای رفع گرسنگی استفاده کنید.

این متخصص تغذیه، کاهش وزن تدریجی را بهترین نوع رژیم لاغری و سبک زندگی سالم دانست و افزود: بسیاری از افراد مبتلا به اضافه وزن و یـا درجاتی از چاقی، بدون اینکه توجه کنند که حجم بالای توده بدنی در چه بازه زمانی ایجاد شده، سعی دارند خیلی سریع به وزن ایده آل برسند، توصیه متخصصان مبنی بر این اصل قرار دارد که در بازه زمانی کوتاه اقدام به کاهش وزن نکنید چرا که بدین انسـان از ترکیبی از اسـتخوان، عضله و بافت چربی تشـکیل شـده و نکته‌ای که باید در رژیم کاهش وزن مد نظر باشد کاهش بافت‌های چربی اضافه است.

وی بـا بیان اینکه چربی را نمی‌توان با سـرعت بالا از بین برد گفت: عضله و یا آب بدن اسـت؛ بنابراین هرگز برای رسـیدن به وزن ایده آل نباید از رژیم‌های سفت و سخت و سریع اسـتفاده کنیم.

خطرات میوه کپک زده

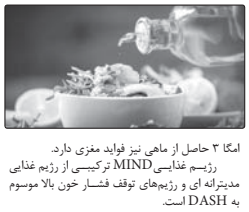
متخصصان می‌گویند هر ماده غذایی ممکن است کپک بزند اما بعضی از مواد غذایی محیط رشد بهتری برای کپک‌ها هسـتند. شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشـد که میوه کپک زده خورده باشـید. همواره این سوال در میان مردم وجود دارد که آیا کپک میوه برای سلامتی مضر است.

متخصصان آمریکایی می‌گویند گرچه طعم میوه کپـک زده ناملموف اسـت، اما در بیشـتر موارد برای سـلامتی بدن خطرناک نیسـت. در حقیقت کپک‌ها به وفور در مواد غذایی دیده می‌شـوند. حتی برخی از این کپـک‌هـا مانند کپک‌های موجود در پنیر خوردنی هسـتند.

در مـورد میوه در بسـیاری از مـوارد بدون آنکه افـراد خود بـه وجود کپک در آن پـی ببرند، اقدام به مصرفـش می‌کنند. با این حال، بدن توانایی هضم این کپک‌ها را داشـته و مشـکلی جدی برای سلامت فرد به وجود نمی‌آید. به طـور معمول خوردن میوه کپک زده عوارض جانبی جدی بـرای فرد به همراه نخواهد داشت. با این حال، ممکن است عوارض جانبی ملایمی همچون حالت تهوع، استفراغ، باد معده، نفخ، و اسهال در افراد مصرف کننده میوه کپک زده دیده شـود. این عوارض به دلیل ناراحتی دستگاه گوارش بروز می‌کند.

برای تقویت دستگاه گوارش پس از مصرف میوه کپـک زده می‌توانیـد از مواد غذایـی تخمیری مانند ماسـت اسـتفاده کنیـد. همچنین آب انار می‌تواند به رشـد باکتری‌های مفید دسـتگاه گوارش کمک کند. افـرادی که دارای بیماری‌های زمینـه‌ای بوده و یا در رده افـراد در خطر قرار دارند (مانند سـالمندان)، و یا افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف) بسـیار ضروری است کـه از زمان خرید، پخت و مصرف مواد غذایی مختلف نسبت به سالم بودن آن اطمینان حاصل کنند.

رژیم غذایی مناسب برای تقویت سلامت مغز بیماران ام اس



تحقیقات نشـان می دهد رژیم غذایی مناسـب برای تقویت سـلامت مغز افـراد مبتلا به ام اس وجود دارد. بـرای این مطالعه، تیمی از دانشـکده پزشـکی آیسـان نیویورک ۱۸۵ نفر را که در ۵ سـال گذشـته مبتـلا به بیمـاری ام‌اس بودنـد، بررسـی کردند. هر یک اسـکن مغزی MRI داشـته و به پرسشـنامه‌های دقیق پاسـخ دادنـد. نتایج نشـان داد افـرادی که از رژیم غذایی MIND پیـروی می‌کردند، دارای بافت حفظ شـده بیشـتری در بخش مهم مغز موسـوم به تالاموس بودند.

این مطالعه همچنین نشـان داد که رابطه‌ای بین خوردن بیشـتر لبنیات پرچرب و ضایعات مغزی ناشی از بیماری ام اس وجود دارد. خوردن اسـیدهای چرب امگا ۳ حاصل از ماهی نیز فواید مغزی دارد.

رژیـم غذایـی MIND ترکیبـی از رژیم غذایی مدیترانه ای و رژیم‌های توقف فشـار خون بالا موسوم به DASH اسـت.

رژیم غذایی MIND به نفع سلامت مغز طراحی شـده و مطالعات گذشـته نشـان داده اند که ممکن اسـت به جلوگیـری از بیماری آلزایمـر کمک کرده و مهارت‌های تفکر را در بزرگسالان حفظ کند. این رژیم غذایی شـامل سـبزیجات برگ دار، توت‌هـا، آجیل و ماهی و فاقد غذاهای سـرخ شـده، کره، پنیر، گوشت قرمز و فرآوری شده و شیرینی است.

بیمـاری ام اس، یـک اختـلال سیسـتم عصبی مرکـزی با علائمی اسـت که می‌تواند از بی حسـی و سـوزن سـوزن شدن تا کوری و فلج متغیر باشد. بیشتر افراد در سـنین ۲۰ تا ۵۰ سالگی مبتلا به این بیماری تشـخیص داده می‌شوند. زنان سـه برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شـوند. در حال حاضـر هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد.