

نوشیدن آب سرد برای بدن مضر است؟



دانشمندان از منظر علمی به این سوال که آب به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید شما هم شنیده باشید که می گویند باید به میزان کافی آب نوشید و تا جایی که ممکن است به بدن آب رساند. با این حال سوالي که همیشه وجود دارد این است که آب مصرفی باید گرم باشد یا سرد و مهم‌تر اینکه بهترین درجه آب برای نوشیدن چیست؟دانشمندان می گویند نوشیدن کافی آب سالم برای کارکرد ذهنی و جسمی انسان ضروری است. یک مرد بالای ۱۹ سال باید روزانه ۳.۷ لیتر و یک زن بالای ۱۹ سال باید روزانه ۲.۷ لیتر آب بنوشند. نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث عود بیماریان مبتلا به آشالازی (احساس سوزش پشت جناغ) شود. آشالازی یک اختلال حرکتی مربوط به ریه افراد است که طی آن استنکتر تختانی مری در زمان عمل بلع شل نمی‌شود و در نتیجه آن بیمار در خوردن و بلع غذا دچار مشکل می‌شود. نوشیدن آب سرد در این افراد می‌تواند باعث عود بیماری شود.نوشیدن آب گرم می‌تواند باعث تسکین و آرامش مری شده و در نتیجه عمل بلع را در افراد تسهیل کند.برخی تحقیقات نشان داده است افرادی که سوپ گرم و یا آب‌داغ مصرف می‌کنند، تنفس راحت‌تری نسبت به افرادی که آب سرد مصرف می‌کنند دارند. اگر از سرما خوردگی و یا آنفلوآنزا رنج می‌برید، نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بدتر شدن حالتان شود.

آیا نوشیدن آب سرد برای بدن مضر است؟

در برخی فرهنگ‌ها از دیرباز نوشیدن آب گرم را تشویق می‌کنند. از زمان چین باستان، مردم این کشور اعتقاد داشتند نوشیدن آب سرد و غذای داغ باعث عدم توازن در بدن می‌شود. از این رو، چینی‌ها همواره وعده‌های غذایی خود را با آب گرم و یا چای داغ میل می‌کنند. شبیه چنین فرهنگی در بسیاری از کشورهای جهان مشاهده می‌شود.

آیا تاکنون دچار سردرد و به ویژه میگرن‌های دردناک شده‌اید؟

زمان آن رسیده است که به دمای آبی که می‌نوشید، توجه کنید. نوشیدن آب سرد می‌تواند باعث بروز سردرد و علائم میگرن در شما شود. کسانی که از بیماری میگرن رنج می‌برند به احتمال زیاد، نسبت به افراد عادی زمانی که آب سرد بنوشند بیشتر دچار سردرد می‌شوند. دانشمندان توصیه می‌کنند افراد به جای آب سرد بهتر است از آب ولرم استفاده کنند. بهترین دما برای آب مصرفی انسان، دمای اتاق است. البته این نکته را نباید فراموش کرد که مسئله نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز بسیار مهم‌تر از دمای آب است.

این رواندرمانگر از بارداری، بیماری‌های مزمن همچون پارکینسون، کمبود آهن و ویتامین های E، D، C، نارسایی کلیه، دیابت و نوروباتی محیطی یا التهاب عصب ها، به عنوان فاکتورهای مرتبط با پیشرفت یا وخیم شدن وضعیت سندرم پای بی قرار نام برد و افزود: داروهای ضد افسردگی، روان پریشی و ضدسرماخوردگی و آلرژی حاوی آنتی هیستامین که خواب آور و یا داروهای ضد تهوع و از همه مهمتر مصرف الکل و قهوه که موجب بی خوابی می شود، می تواند علائم این بیماری را بدتر کند.

راهکار درمان

اکبرزاده اظهار داشت: در صورتیکه علائم این بیماری در فرد یا افراد خفیف تا متوسط است می توان با تنظیم برنامه ورزشی که موجب بهبود گردش خون در اندامها می شود، الگوی خواب و بیداری منظم و خواب کافی، کاهش میزان مصرف الکل و سیگار، ماساژ پاها، حمام آب گرم و شستشوی پاها با استفاده از یک یخ، تا حدود بسیاری از گسترش آن جلوگیری کرد.

وی برای درمان دارویی اختلال سندرم پای بی قرار تصریح کرد: داروهای مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد که بعد از انجام آزمایش های لازم و اخذ شرح حال بیمار می توان آن را تجویز کرد و از طرفی چنانچه فردی داروی اعصاب مصرف می کند و احساس ناخوشایندی در پاهای خود دارد، در این مورد به مرکز مشاوره و یا روانپزشک مراجعه تا درمان مناسب را آغاز کند.



دچار مشکل می شوند و از طرفی چون این افراد خواب کافی را تجربه نکرده‌اند ممکن است در طول روز خواب آلود باشند و این عده بهترین خواب را در انتهای شب و ساعات صبح تجربه می کنند.

وی با بیان اینکه وجود این سندرم یکی از علل بی خوابی به شمار می رود، گفت: گرچه علت واقعی بروز این اختلال همچنان ناشناخته است اما تا حدودی وراثت نقش مهمی را در این میان ایفا می کند.

تمرینات تنفسی برای تقویت ریه ها در بحران کرونا



یک متخصص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ابتلا به بیماری کرونا می‌تواند عملکرد ریه را تغییر دهد، گفت: انجام تمرینات تنفسی در بهبودیافتگان کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه کمی دارند، توصیه می‌شود.

به گزارش ایسنا، دکتر امیری سخا درباره فیزیوتراپی تنفسی در بیماران مبتلا به کرونا و افراد سالمی که ظرفیت ریه آنها پایین است گفت: فیزیوتراپی تنفسی برای بیمارانی که در بیمارستان زیر ونتیلاتور هستند و شرایط حادثری دارند، انجام می‌شود. تکنیک‌هایی وجود دارد که بیماران در منزل، مبتلایان بهبود یافته و... می‌توانند انجام دهند.

وی افزود: مهم‌ترین نکته تمرین تنفسی دیافراگماتیک است که باید عضله اصلی تنفس درگیر شود که این اتفاق به شکل خودکار در بدن می‌افتد ولی در کسانی که درگیری ریه دارند ممکن است این عضله به خوبی فعالیت نکند. هدف از انجام تمرینات تنفسی، افزایش حجم ریه است؛ به همین دلیل باید این تمرین‌ها را بیشتر انجام داد.

وی در ادامه افزود: برای فعال کردن دیافراگم باید تنفس شکمی انجام شود تا از عضلات فرعی تنفس کمتر استفاده کنیم. در برخی افراد الگوی تنفسی سینه‌ای است که در هر دم و بازدم قفسه سینه بالا و پایین می‌رود که این نوع تنفس مد نظر ما نیست و بیشترین تمرکز ما روی عضله دیافراگم است؛ به این صورت که حین تنفس عمیق، پایین استخوان جناغ و روی شکم باید هنگام تنفس به سمت بالا حرکت کند. در این راستا بیمار باید در وضعیت ریلکس، صاف و راحت به شکلی که قفسه سینه باز باشد، قرار گیرد و یک نفس عمیق از طریق بینی انجام دهد، سپس دست خود را روی شکم گذاشته و پس از یک دم عمیق و طولانی و نگه داشتن نففس بسته به میزان تحمل یک بازدم طولانی از راه دهان با لب‌های جمع شده انجام دهند که تنفس

لب‌غنچه‌ای نام دارد.

امیری سخا اظهار کرد: حین دم عمیق حتما باید شکم به سمت بالا حرکت کند تا حجم ریه کاملاً باز شود و به ریتم تنفس فرد کمک شود. هر اندازه که بیمار بتواند دم خود را نگه دارد باید بازدمی به اندازه دو برابر آن را انجام دهد، یعنی اگر برای ۲ ثانیه دم را نگه داشت باید بازدم را در ۴ ثانیه انجام دهد تا ریه کاملاً از هوا خالی شود. انجام این فرایند سه تا چهار نوبت در روز و هر بار بین ۵ تا ۷ بار می‌تواند انجام شود. نکته مهم این است که باید بین این کار وقفه انجام شود و تند

از پای بی قرار چه می‌دانیم؟

متخصص روانپزشک گفت: فرد یا افرادی که پای خود را بی‌اختیار تکان می‌دهند و یا احساس می‌کنند که باید تکان دهند به نوعی به اختلال سندرم پای بی‌قرار دچار شده‌اند.

سارا اکبرزاده در گفت و گو با ایرنا، با بیان اینکه این احساس در برخی مواقع بطور تیک عصبی در قسمت اندام تختانی یا رخ می‌دهد، اظهار داشت: اختلال سندرم پای بی‌قرار یا تکان دادن بی‌اختیار پا، در بلند مدت اثرات ناخوشایندی بر روی اعصاب و روان فرد مبتلا خواهد گذاشت.

وی گفت: فرد مبتلا به این اختلال در زمان دراز یا نشست و یا ایستادن طولانی مدت و حتی استراحت احساس خستگی بیش از اندازه در پای خود می‌کند و این احساس می‌تواند به شکل های گزگز، مورمور، سوزش، درد و کشیدگی در قسمت عضلات ران اتفاق افتد.

این رواندرمانگر با بیان اینکه فرد مبتلا به سندرم پای بیقرار، با وجود این علائم بی‌اختیار احساس می‌کند با تکان دادن پاها مختصر تسکین می‌یابد، افزود: این احساس ناخوشایند معمولاً در نرمه ساق پا اتفاق می‌افتد ولی می‌تواند در هر جای اندام تختانی از مج پا گرفته تا ران و حتی در دست و شکم فرد ظاهر شود.

اکبرزاده تصریح کرد: مبتلایان به این اختلال بطور معمولاً در به خواب رفتن پاها

تغذیه مناسب برای

پیشگیری از یک بیماری

چشمی

پزشکان توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت چشم‌ها در دوران میانسالی لازم است رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین مصرف شود.

به گزارش ایسنا، بیشتر افراد با افزایش سن دچار عارضه گلوکوم (آب سیاه) می‌شوند اما به گفته متخصصان تغییر در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. نتایج یک آزمایش جدید نشان می‌دهد که رعایت رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین می‌تواند از سلامت چشم‌ها در برابر این عارضه محافظت کند.در این بررسی محققان به مطالعه روی سولایق پزشکی ۱۸۵ هزار نفر فرد ۴۰ تا ۷۵ پرداختند که در فاصله سالهای ۱۹۷۶ تا ۲۰۱۷ در سه تحقیق انجام گرفته در آمریکا شرکت دلشته اند. در این دوره زمانی شرکت کنندگان اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی و سلامت خود ارائه کردند.بررسیها نشان داد رعایت رژیم غذایی کم کربوهیدرات و حاوی مقادیر بالایی از چربی و پروتئین گیاهی با کاهش ۲۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری گلوکوم زاویه باز اولیه همراه است.گلوکوم عامل اصلی نابینایی در آمریکاست و گلوکوم زاویه باز اولیه، شایع ترین نوع گلوکوم است. به طور معمول بیماران تا زمان پیشرفت بیماری علائمی از آن ندارند و اغلب دید محیطی خود را از دست می‌دهند.

به گفته محققان آمریکایی رژیم کم کربوهیدرات و حاوی میزان بالایی از چربی و پروتئین باعث ایجاد متابولیتهای مناسب برای سر عصب نوری غنی از میتوکندری می‌شود که محل آسیب ناشی از بیماری گلوکوم زاویه باز اولیه است.

موسسه حقوقی و داوری میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری

✓ متخصص در حوزه روابط کار

✓ دعاوی کارگر و کارفرما

تلفن:۰۳۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۳۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز، چهارراه آبادان، بلوار آیت ...، بیهانی (ره) بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد باز سازی عتبات عالیات

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مشهدی زاده

مطب :کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

۰۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر جهانشاهی

مطب : خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۰۳۲۲۲۷۸۵۱

پیام‌های بازرگانی را در نور خوزستان بخوانید

روزنامه نور خوزستان به منظور بی نیاز کردن شما برای یافتن بهترین منبع در جهت معرفی کالا، امور خدماتی و رفع نیازهای دیگر، صفحه راهنمای نیازمندیها را راه اندازی نمود.امید این اقدام که حاصل تلاش تیم اقتصادی روزنامه است مورد استفاده علاقه مندان واقع شود. ضمنا آمادگی داریم تا درخواست‌های تبلیغاتی و پیام‌های بازرگانی شما را دریافت و در اسرع وقت با کیفیت بالا منعکس نماییم.

تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۵۰۵۰۵۱

استخدام

مجموعه نابلسازی اوج جهت تکمیل کادر خود در دو تایم کاری صبح و عصر

تحت عنوان های زیر استخدام می نماید

۱- نیروی خانم مسلط به فتوشاپ و نرم افزار کرل

۲- نیروی آقا جهت کار فنی آشنا به جوشکاری و برقکاری

متقاضیان میتوانند رزومه کاری خود را به شماره ۰۹۱۲۰۲۹۰۳۹۱ ارسال نمایند

استخدام

شرکت دارویی سینا پخش ژن

عنوان شغلی	جنسیت	سن	مدرک تحصیلی	سابقه کار
مسئول انبار	مرد	حداکثر ۳۰ سال	لیسانس صنایع	با سابقه و تجربه کاری

ساعت تماس: ۸ لغایت ۱۷ تماس: ۰۹۱۶۶۰۳۷۸۹۷

آدرس: جاده پدافند هوایی ، سایت شرکتهای دارویی روبروی کیانشهر ، شرکت دارویی سینا پخش ژن

استخدام

سان استار

شرکت برگ سیب سبز خوزستان توزیع کننده انحصاری محصولات سان استار

جهت تکمیل کادر فروش خود در اهواز نیازمند تعدادی نیرو می باشد

عنوان شغلی	تعداد	تحصیلات
ویزیتور	۳ نفر	دیپلم
مرچندایزر	۲ نفر	دیپلم

حقوق اداره کار + بیمه تامین اجتماعی + بیمه تکمیلی + ایاب و ذهاب

(مصاحبه فقط حضوری : از ساعت ۸ الی ۱۶)

ساعت تماس فقط در تایم اداری با شماره تماس زیر:

۰۹۳۶۵۵۵۰۶۷۹

حد فاصل پل زردشت و پلیس راه قدیم،بعد از پدافند سایت انبارها پشت استادیوم الغدیر