14.qxd 8/11/2020 4:58 Page 1

حذف شام باعث لاغری نمی‌شود

یک متخصص طب ایرانی گفت: شام نخوردن کمکی به لاغری نمی کند بلکه حتی فرد مستعد چاقی هم می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، الهام پارسا متخصص طب ایرانی اظهار کرد: به افرادی که دارای بیماری دیابت هستند توصیه می کنم قبل از مصرف هر گونه دم‌نوش یا غذایی، داروهایی را که مصرف می کنند با پزشک خود مطرح کنند، چرا که مصرف هم زمان برخی از غذاها با داروها عارضه ایجاد می کند و مشکلاتی را نیز به وجود می آورد.

او گفت: بهترین توصیه این است که سبک زندگی خود را تغییر دهید و ورزش کنید، برای حفظ سلامتی ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش متوسط انجام دهید.

این متخصص طب ایرانی، انجام فعالیت‌های بدنی روزانه، نرمش و ورزش را نیز توصیه کرد و ادامه داد: فعالیت بدنی باعث بالا رفتن سطح ایمنی بدن می‌شود.

او با اشاره به اینکه افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بالای۳۰ است، مستعد ابتلا به دیابت هستند افزود: اگر در خانواده فردی مبتلا به دیابت است باد بدانیم که فاکتور قوی برای ابتلای سایر اعضای خانواده به دیابت وجود دارد.

پارسا با اشاره به اینکه نباید بدون حساب و کتاب میاون وعده مصرف کنیم، گفت: تعداد واحدی که در روز بدن به میوه نیاز دارد مشخص است بنابراین باید در طول روز ۳ الی ۴ واحد میوه متوسط مصرف کنیم.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: برای شام نخوردن تعریفی نداریم، این قضیه کمکی به لاغری نمی کند بلکه حتی فرد مستعد چاقی هم می‌شود.

پارسا یادآوری کرد: میوه و یا پوره سبزیجات به کاهش اشتها و کاهش وزن کمک می کند، بنابراین بهتر است به جای استفاده از آبمیوه از خود میوه استفاده کنیم.

او گفت: کدو، گشنیز، بامیه و دارچین برای لاغری توصیه می‌شود. دارچین، عرق گزنه به کاهش قند کمک می کند.

التیام زخم‌ها با چند توصیه‌ی ساده

چگونگی تسریع جوش خوردن زخم‌ها

همه ما تجربه زخم داشتیم: بریدگی یا خراشیده شدن پوست. بیشتر زخم‌ها در افراد سالم، اگر پاکیزه بمانند و از عفونت عاری شوند، سریع التیام پیدا می‌کنند، در حالی که انواع دیگر زخم‌ها جدی‌تر هستند و اغلب به مداخله پزشکی نیاز دارند.

به گزارش تبیان، زخم‌های جدی ممکن است شامل زخم‌های دکوبیتوس باشند که همچنین به عنوان زخم‌های فشار یا زخم بستر شناخته می‌شوند، که در جایی که استخوان‌ها به پوست نزدیک هستند تشکیل می‌شوند، مانند مچ پا، پشت، آرنج، پاشنه پا و باسن. این زخم‌ها در بین افرادی که در رختخواب هستند، از صندلی چرخ‌دار استفاده می‌کنند یا قادر به تغییر موقعیت خود نمی‌باشند، فاکتور خطر محسوب می‌شود. افراد دیابتی نیز در معرض خطر ابتلا به زخم‌های پا

هستند که می‌تواند هفته‌ها و یا ماه‌ها طول بکشد تا بهبود پیدا کند.

شناخت مراحل بهبود زخم

هنگامی که بدن دچار آسیب‌دیدگی می‌شود، سیستم ایمنی بدن بلافاصله شروع به عمل می‌کند تا محل زخم را پایدار سازد و روند بهبودی را آغاز کند. صرف‌نظر از شدت زخم، روند بهبودی شامل چندین مرحله مجزا است:

خون‌ریزی

تورم

رشد مجدد بافت

تشکیل زخم

بیشتر بخوانید

۵ سئوال درباره مراقبت از زخم

چگونه التیام زخم را سرعت ببخشیم؟

فراوان استراحت کنید ...

سیستم ایمنی بدن هنگام تلاش برای مبارزه با عفونت و ترمیم بافت، انرژی زیادی را مصرف می‌کند. وقتی بدن فرصت استراحت و بهبودی نداشته باشد، به طور مداوم برای بهبودی تقلّا می‌کند. حتی بررسی‌های اخیر نشان داده است که اختلال در چرخه خواب می‌تواند روند بهبودی را به میزان قابل توجهی به تأخیر بیندازد. عدم استراحت کافی، موجب می‌شود بدن در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی آسیب‌پذیرتر باشد، که هر دو می‌توانند سیستم ایمنی بدن را بیشتر تحت فشار قرار داده و زمان بهبودی را طولانی‌تر کنند.

... اما فعال بمانید

از طرف دیگر استراحت بیش از حد می‌تواند برای روند بهبودی مضر باشد. ورزش و فعالیت منظم به کاهش التهاب، بهبود جریان خون و بهبود سلامت روان کمک می‌نماید. این مزیت آخر برای مقابله با افسردگی بسیار مهم است که یک خطر جدی برای بیمارانی است که ممکن است برای مدت طولانی در بیمارستان بستری شوند. فعالیت‌هایی مانند شنا، دویدن یا حتی پیاده‌روی کوتاه می‌تواند به بیماران در بهبودی هرچه بهتر کمک کنند.

اگرچه پوست با محیطی کمی مرطوب، بهتر بهبود می‌یابد، اما به نظر می‌رسد که محل مرطوب، نقطه‌ای ایده‌آل برای باکتری‌هایی باشد که می‌توانند باعث عفونت شوند و روند بهبودی را پیچیده‌تر کنند. تمیز نگه داشتن سطح زخم بدون خشک شدن زیاد آن نیز می‌تواند برای بسیاری از افراد کاری دشوار باشد

به آنچه می‌خورید توجه کنید

غذاهای سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی کلیدی (مانند ویتامین A و C یا پتاسیم و روی) می‌توانند از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی کند. بعضی از غذاها وجود دارند که می‌توانند به کاهش التهاب کمک کنند. با این حال، مواد غذایی حاوی نیترات، ادویه‌جات و قندها ممکن است باعث التهاب یا سفت شدن بافت پوست و رگ‌های خونی شوند. وعده‌های غذایی سالم و متعادل و غذایی‌هایی را که شامل مقدار مناسب مواد مغذی از همه گروه‌هاست (پروتئین، میوه، سبزیجات، لبنیات و غلات) را انتخاب کنید.

سبزیجات و میوه‌های سرشار از ویتامین C را در رژیم غذایی خود بگنجانید. برای دریافت روی کافی، غلات کامل و برای دریافت پروتئین، تخم‌مرغ، گوشت، لبنیات یا غذاهای دریایی مصرف کنید.

برخی از زخم‌ها ممکن است نیاز به مصرف بیشتر ویتامین‌ها و مواد معدنی خاص برای حمایت از روند بهبودی داشته باشد. قبل از شروع مصرف مکمل‌های جدید، با پزشک خود مشورت کنید.

پروتئین کافی را در وعده‌ها و میان وعده‌ها در طول روز بگنجانید. در هر وعده غذایی یا میان وعده یک منبع پروتئین مصرف کنید. یک منوی نمونه می‌تواند شامل تخم‌مرغ برای صبحانه، لوبیا سیاه برای ناهار، ماست یا پنیر برای میان وعده و مرغ در زمان شام باشد. با آب یا سایر نوشیدنی‌های بدون شکر، بدن خود را هیدراته کنید.

برای مبتلایان به دیابت، سطح قند خون را کنترل کنید تا از پیشرفت زخم‌ها جلوگیری کرده و از بهبود حمایت کند.

منابع ویتامین A شامل: سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند کلم، سبزیجات نارنجی و زرد، میوه‌های نارنجی، محصولات لبنی غنی‌شده و جگر. منابع ویتامین C شامل: مرکبات و آب‌میوه‌ها توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، فلفل، سیب‌زمینی، اسفناج، کلم بروکلی گل‌کلم، کلم. منابع زینک یا روی شامل: غذاهای دریایی، غلات غنی‌شده، گوشت قرمز.

مونوکسید کربن موجود در سیگار باعث کاهش سطح اکسیژن رگ‌های خونی می‌شود و همین باعث انقباض آن‌ها و محدود شدن جریان خون به مناطق آسیب‌دیده می‌گردد. کاهش اکسیژن همچنین به عنوان یک ترمز برای سیستم ایمنی بدن عمل می‌کند و باعث می‌شود رفع عفونت و بازسازی بافت برای بدن دشوارتر شود. حتی یک سیگار منفرد نیز می‌تواند به طور قابل توجهی بر نتایج بهبودی تأثیر بگذارد زیرا سه روز طول می‌کشد تا سیستم خونی از شر مونوکسید کربن خلاص شود.

زخم را تمیز نگه دارید

اگرچه پوست با محیطی کمی مرطوب، بهتر بهبود می‌یابد، اما به نظر می‌رسد که محل مرطوب، نقطه‌ای ایده‌آل برای باکتری‌هایی باشد که می‌توانند باعث عفونت شوند و روند بهبودی را پیچیده‌تر کنند. تمیز نگه داشتن سطح زخم بدون خشک شدن زیاد آن نیز می‌تواند برای بسیاری از افراد کاری دشوار باشد. در مورد زخم‌های جراحی، این ممکن است مستلزم تعویض مرتب پانسمان برای حفظ تمیزی و بهداشت محل زخم شود. با این وجود، جلوگیری از عفونت باعث می‌شود روند بهبودی بهتر شود.

این کارها را با زخم‌های خود نکنید

آنتی‌بیوتیک موضعی استفاده نکنید: مطالعات نشان می‌دهد که ژل نفتی (وازلین) به اندازه یک پماد آنتی‌بیوتیکی برای زخم‌های غیرعفونی، مؤثر است.

سرگیجه هنگام بلندشدن نشانه زوال عقل است

دانشمندان کالیفرنیایی دریافتند افرادی که هنگام ایستادن دچار سرگیجه می‌شوند؛ ۴۰ درصد بیشتر احتمال دارد به زوال عقل مبتلا شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، افرادی که هنگام ایستادن احساس گیجی می‌کنند، بیشتر در معرض زوال عقل هستند.

احساس گیجی یا چرخیدن سر هنگام بلند شدن هشداری برای زوال عقل در آینده نزدیک است. این گیجی ناشی از افت فشار خون است که در اثر ایستادن به صورت غیر منتظره اتفاق می‌افتد.

محققان دانشگاه کالیفرنیا دریافتند افرادی که دچار این مشکل شده اند، ۴۰ درصد بیشتر احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوند اما این احتمال فقط برای افت فشارخون سیستولیک است.

فشار خون به دو دسته تقسیم می‌شود؛ دسته اول سیستولیک که فشار در عروق است، به طوریکه قلب ضربان می‌زند و خون در آن‌ها پر می‌شود. دسته دوم فشار دیاستولیک است، فشار خون دیاستولیک فشاری است که خون از درون شریان ها در بین هر ضربان قلب تخلیه می شود یعنی زمانی که قلب به طور فعال خون را به داخل شریان ها منتقل نمی کند.

دانشمندان کالیفرنیایی حدود ۲ هزار نفر از افراد بالای هفتاد سال را زیر نظر گرفتند تا شرایط موثر در زوال عقل را شناسایی کنند.

این محققان اظهار داشتند که عدم خون رسانی به مغز باعث می‌شود عملکرد شناختی به مرور زمان کاهش یابد. اگر بدن نتواند خون را به سمت بالا سوق دهد و اکسیژن مغز را تأمین کند، فشار خون افت می‌کند و ممکن است فرد احساس گیجی کند.

هنگامی که افراد مسن‌تر می‌شوند شریان‌های اصلی سفت می‌شود و انعطاف پذیری آن‌ها کم می‌شود این بدان معناست که جریان خون به صورت مطلوب انجام نمی‌گیرد که یکی از دلایل افت فشار خون در افراد مسن محسوب می‌شود. این مشکل در افراد بالای پنجاه سال، ۵ درصد و در افراد بالای هفتاد سال ۲۰ درصد تاثیر دارد.

چگونه با روشی سالم وزن کم کنیم؟

برای اینکه وزن کم کنید باید بدنتان را به سمتی هدایت کنید که از چربی‌های ذخیره شده به عنوان منبع تأمین انرژی استفاده کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، رژیم‌های سخت و ورزش‌های شدید هیچ کدام روش مناسبی برای کاهش وزن محسوب نمی‌شوند. کاهش وزن بدون داشتن رژیم غذایی سالم، متعادل و کم کالری دشوار است این امر به انگیزه عالی و کنترل قوی عادات غذایی نیاز دارد.

غذا را کامل بجوید

جویدن بیشتر غذا نه تنها موجب کاهش وزن شما می شود، بلکه کار هضم غذا در معده را نیز آسان‌تر می کند. چراکه که طولانی‌تر شدن جویدن باعث می‌شود تا غذا با آنزیم‌های دهان تماس بیشتری داشته و راحت‌تر هضم شود. در نتیجه شما بعد از خوردن غذا احساس سنگینی نخواهید کرد.

زمانی سمت غذا بروید که واقعا گرسنه هستید

برای خوردن غذا به شکم خود توجه کنید و هر گاه که احساس گرسنگی داشتید، غذا بخورید. این کار باعث تغییر در برنامه‌های غذایی شما می‌شود. آنگاه خواهید دید که وعده‌های غذایی شما کمتر شده و فاصله آن‌ها از هم بیشتر می‌شود.

حذف غذاهای پرکالری

غذاهای پرچرب و شیرین را از وعده‌های غذایی خود حذف کنید. می‌توانید مواد پرکالری را با مواد غذایی خوشمزه و کم کالری جایگزین کنید؛ تغییر رنگ بشقاب می‌تواند از پرخوری جلوگیری کرده و در نتیجه باعث کاهش غذای مصرفی توسط افراد شود. طبق این تحقیقات پیرامون راه‌های سریع کاهش وزن وقتی شما رنگ بشقابتان را تغییر می‌دهید، توجه شما به این تغییر رنگ جلب شده و میزان غذای کمتری را نوش جان می کنید.

خواب مناسب داشته باشید

بی خوابی در شب باعث می‌شود شکم شما تا دو برابر حجم معمولی باد کند. علاوه برآن اگر شما شب نخوابید، احتمال اینکه در روز بعد غذای بیشتری میل کنید افزایش پیدا می کند.

نوشابه ها را از برنامه غذای خود حذف کنید

هر ۱۲ اونس نوشابه حاوی ۱۵۰ کالری است؛ بنابراین حذف یک نوشابه در روز از رژیم غذایی شما ۱۰۵۰ کالری در هفته، برای شما صرفه جویی خواهد کرد. برخی افراد می گویند ما از نوشابه های بدون کالری استفاده می کنیم اما باید گفت این یک باور غلط است زیرا افرادی که به طور منظم نوشیدنی‌های رژیمی مصرف می کنند، در واقع دارند وزن خود را افزایش می‌دهند. به عنوان یک جایگزین خوب، آب بنوشید.

یافته محققان استرالیایی؛

افزایش ۳۰ درصدی ابتلا به بیماری ها با استعمال هر نخ سیگار

مطالعه جدید نشان می دهد استعمال هر یک نخ سیگار توسط افراد شدیداً سیگاری خطر ابتلا به برخی از بیماری ها را تا بیش از ۳۰ درصد افزایش می دهد.به گزارش مهر، مطالعه محققان دانشگاه استرالیا جنوبی نشان می‌دهد سیگارکشیدن زیاد و شدید با ۲۸ مشکل سلامتی مرتبط است و باعث افزایش ۱۷ برابری بیماری آمفیزم ریوی، ۸ برابری آترواسکلروز (تصلب شریان)، و افزایش ۶.۵ برابری ابتلاء به سرطان ریه می‌شود.

در این مطالعه، داده‌های بیمارستانی و آمار مرگ و میر بیش از ۱۵۲ هزار سیگاری مورد بررسی قرار گرفت.

«الینا هایپونن»، پژوهشگر ارشد، در این باره می‌گوید: «خطر ابتلاء به بیماری‌های تنفسی، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی عروقی به ازای استعمال هر یک نخ سیگار افزایش می‌یابد.»

به گفته محققان، ارتباط بین سیگار کشیدن شدید و ابتلاء به آمفیزم ریوی بیماری قلبی، ذات الریه و سرطان‌های تنفسی بسیار بالاست اما محققان به ارتباط با سایر بیماری‌های تنفسی، نارسایی کلیوی، عفونت خونی، اختلالات چشمی و عوارض بعد از جراحی نیز پی بردند.

هایپونن در ادامه می‌افزاید: «سیگارکشیدن علت اصلی و قابل پیشگیری مرگ در جهان است و معمولاً افراد سیگاری ۱۰ سال زودتر از افراد غیرسیگاری می‌میرند.»

به گفته وی، «اگرچه روند سیگارکشیدن جهانی در طول ۲۰ سال گذشته نزولی بوده است اما همچنان حدود ۲۰ درصد جمعیت بالا ۱۵ سال جهان سیگار می کشند.»

آیا بخور جوش شیرین برای مقابله با کووید-۱۹ مفید است؟

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند تاکنون هیچ مطالعه علمی که نشان دهد استفاده از جوش شیرین (به هر طریق خوراکی، بخور و...) در مقابل ویروس کرونا تاثیری داشته، گزارش نشده است و حتی ممکن است مقادیر نامناسب آن باعث آسیب رساندن به بدن شود.به گزارش ایسنا، محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این پرسش که آیا بخور جوش شیرین برای مقابله با کووید-۱۹ مفید است یا خیر، می‌گویند: این ادعا در ابتدا از متنی نشات گرفت که بیان می‌کرد در رژیم اشغالگر اسرائیل، به دلیل استفاده مردم از آبلیمو و جوش شیرین، هیچ موردی از کرونا رخ نداده است.علاوه بر این، بر اساس این ادعا تغییر تعادل وضعیت اسیدی-بازی(pH) بدن می‌تواند در پیشگیری و درمان این بیماری موثر باشد. در خصوص این ادعا، بر اساس جست‌وجوی صورت گرفته هیچ مطالعه علمی کنترل‌شده‌ای یافت نشد که این ادعا را به اثبات رسانده باشد.نکته بعدی در رد این ادعا، توانایی حیات این ویروس در دماها و وضعیت‌های اسیدی- بازی مختلف (۳ تا ۱۰) است.

بنابراین جوش شیرین با pH حدود ۸ تا ۹ نمی‌تواند در کنترل ویروس تاثیر قابل توجهی داشته باشد، ضمن این که مصرف مواد بازی یا اسیدی به راحتی pH بدن را تغییر نمی‌دهد.لازم به ذکر است که بر اساس نظر متخصصان، استفاده نادرست از جوش شیرین می‌تواند باعث آسیب رسیدن به بدن شود.

استخدام شرکت توزیع گستران

توزیع گستران

شرکت توزیع گستران نماینده انحصاری محصولات ماء الشعیر هوفنبرگ ، کیک های درنا ، بیسکوئیت های جمانه ، مواد شوینده آلوکس و ...

در جهت رشد و گسترش فعالیت خود در سطح استان خوزستان از متقاضیان مستعد و واجدشرایط (آقایان دارای مدرک دیپلم و کارت پایان خدمت) دعوت به همکاری می نماید

عنوان شغل	تعداد	حداکثر سن	جنسیت	شرایط
سوپروایزر (سرپرست)	۲ نفر	۳۵ سال	آقا	دارای سابقه سرپرستی
ویزیتور (فروشنده)	۲۰ نفر	۳۰ سال	آقا	دارای وسیله نقلیه و آشنا به مسیرهای اهواز
مامور پخش	۳ نفر	۲۷ سال	آقا	دارای سابقه مامور پخش
ماشین ۶ تن و ۴ تن	۱۰ دستگاه	اتاقدار – تلفن تماس رانندگان ۰۹۳۹۱۱۹۹۳۴۵		

مزایا شامل : حقوق ثابت اداره کار + پاداش فروش و توزیع
بیمه تامین اجتماعی+ بیمه تکمیلی درمان و سرویس ایاب و ذهاب

متقاضیان می توانند همه روزه به غیر از روزهای تعطیل جهت هماهنگی از ساعت ۸ الی ۱۵ یا شماره تماس زیر تماس حاصل نمایند .

تلفن تماس : ۰۹۲۱۰۱۱۴۲۷۳

(آموزش بدو استخدام انجام می شود)

لطفا از ارسال پیام خودداری کنید

لیزر جدیدترین ومدرن ترین درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر جهانشاهی
مطب : خیابان سلمان فارسی خیابان قنادان زاده مجتمع پزشکی سجاد
۳۲۲۲۷۸۵۱

دکتر سرمست
کلینیک بیمارستان مهر شیفت عصر
۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۳

دکتر مشهدی زاده
مطب :کیانپارس خیابان اسفند شرقی ساختمان اسفند
۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰