راست‌قامت

طی روزه‌داری در منزل ورزش کنید

دکتر پرهام پارسانژاد
فیزیوتراپیست

کسانی که به‌طور مداوم ورزش می‌کنند باید در ماه رمضان و هنگام روزه‌داری هم برنامه تمرین خود را حفظ کنند. حذف ناگهانی ورزش از برنامه روزانه و تغییر رژیم غذایی در این ماه می‌تواند آمادگی جسمانی فرد را به‌شدت تنزل دهد و با تغییرات شرایط فیزیولوژیک بدن، چاقی و مشکلات دیگر را در پی داشته باشد.

با ورزش هنگام روزه‌داری، از آنجا که منابع غذایی محدودی در بدن وجود دارد فرآیند چربی‌سوزی هم تسریع می‌شود و همین مسأله دلیل مهمی برای تغییر در برنامه تمرین در این ماه است. به‌طور کلی در افرادی که برنامه ورزشی سنگین روزانه دارند باید در ماه رمضان حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از زمان و شدت برنامه‌های تمرین خود کم کنند تا آسیب نبینند.

کسانی که به‌دنبال یک برنامه مناسب ورزشی در این زمان هستند؛ شنا، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری به میزان حدود ۴۵ دقیقه در روز مناسب‌ترین و بی‌خطرترین پیشنهاد است.

مهم‌ترین چالش ورزشکار هنگام روزه‌داری، تشنگی است. مصرف قهوه و چای در وعده‌های سحری و افطار باعث از دست رفتن آب می‌شود و بهتر است در برنامه غذایی ورزشکارانی که برنامه ورزشی جدی‌تری دارند، نباشد. این دسته از افراد بهتر است تمرین‌های خود را تا دو ساعت بعد از افطار ادامه دهند تا منابع آب و غذا دوباره بعد از شام تأمین شود.

اما کسانی که ورزش سبک دارند، می‌توانند تا دو ساعت بعد از سحری هم نرمش خود را برنامه‌ریزی کنند. در شروع این ماه با احتیاط بیشتری ورزش کنید تا بدن با شرایط زمانی و تغذیه‌ای جدید سازگار شود. یادتان باشد ورزش هنگام روزه‌داری صرفا برای حفظ آمادگی جسمانی شماست و به‌دنبال ارتقای آن در این دوره زمانی نباشید که ممکن است به خودتان آسیب جدی بزنید. شیوع ویروس کرونا در این روزها هم مزید بر علت شده است تا هنگام ورزش توجه بیشتری به آمادگی جسمانی و سیستم ایمنی بدن داشته باشیم که خستگی و ضعف با ورزش سنگین می‌تواند ما را در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دهد؛ به همین دلیل بهتر است ورزش در منزل یا فضاهای باز انجام شود.

تاثیر کمبود ویتامین D برعملکرد عضلات در میانسالان

نتایج یک مطالعه تازه تایید می‌کند کمبود سطح ویتامین D در جریان خون می‌تواند تاثیر منفی بر عملکرد ماهیچه‌ها به‌ویژه در افراد میانسال داشته باشد که دلیل آن کاهش تولید انرژی است. متخصصان در بررسی روی موش‌های آزمایشگاهی مشاهده کردند موش‌هایی که دچار کمبود ویتامین D بوده‌اند درحدود ۴۰ درصد با کاهش عملکرد میتوکندریایی در عضلات مواجه بودند که بر توانایی آنها در تبدیل انرژی از غذا تاثیر گذاشته و در نهایت عملکرد و روند بهبود عضلات را محدود کرده است. میتوکندری‌ها، اجزای سلولی هستند که انرژی حاصل از غذا را فرآوری کرده و ممکن است برای عملکرد بهینه به ویتامین D نیاز داشته باشند. یافته‌های به‌دست آمده نشان می‌دهد پیشگیری از کمبود ویتامین D در افراد میانسال می‌تواند به حفظ قدرت و عملکرد ماهیچه‌ای آنان کمک کرده و از تحلیل رفتن ماهیچه‌ها ناشی از افزایش سن جلوگیری کند. هرچند لازم است تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود./ایسنا

دکتر فاطمه نجات‌بخش، پزشک متخصص طب ایرانی در گفت‌وگو با ما از راهکارهای رفع خشکی پوست می‌گوید

نسخه طب ایرانی برای خشکی پوست

فاخره بهبهانی
سلامت

خشکی پوست از جمله مشکلات شایعی است که اغلب افراد نمی‌دانند چرا و چطور دچارش می‌شوند. گاهی استفاده از برخی کرم‌های موضعی نرم‌کننده، مرطوب‌کننده و آبرسان هم نمی‌تواند مشکل را حل کند. از دیدگاه طب سنتی، خشکی پوست می‌تواند بر اثر عوامل مختلفی مثل خورد و خوراک نامناسب، سوءهاضمه، یبوست و مشکلات کبدی و حتی رحمی ایجاد شود. با توجه به شیوع این مشکل که می‌تواند در هر فصل و سن و سالی بروز کند، با دکتر فاطمه نجات‌بخش، پزشک متخصص طب سنتی ایران و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه‌ای از آن را در این گزارش می‌خوانید.

سبک زندگی سالم از جمله تغذیه و خواب و ورزش مناسب، رابطه مستقیمی با سلامت پوست دارد؛ آنچنان که مشکلات معده وگوارشی و یبوست باعث ایجاد اخلاط بد در کبد می‌شود و می‌تواند سبب بروز افتادگی، شل‌شدگی، چین و چروک، خال‌ها و خشکی پوستی نیز بشود. بنابراین رعایت مواردی که باعث هضم و جذب بهتر غذا می‌شود، نکته‌ای کلیدی در پیشگیری از مشکلات پوستی است. مهم‌ترین توصیه‌های مرتبط با آداب خوردن از این قرار است: تا زمانی که گرسنه نشده‌اید، غذا نخورید. غذا را خوب بجویید. قبل از سیری کامل دست از غذا خوردن بکشید. سر سفره درهم‌خوری و روی‌هم‌خوری نکنید. از مصرف نوشیدنی‌ها، ژله، ماست و سالاد به همراه غذا بپرهیزید. بهتر است سالاد نیم ساعت قبل از غذا میل و همراه غذا از سبزی خوردن و زیتون استفاده شود.

مضرات آب برای پوست و کبد!

نوشیدن ناشتای آب سرد برای کبد مضر است و باعث مشکلات پوستی می‌شود. از نیم ساعت قبل تا یک ساعت بعد از غذا، آب و نوشیدنی مصرف نشود، مگر کسانی که گرمی معده و بی‌اشتهایی یا سنگ کلیه و صفرا دارند. نوشیدن آب، بعد و داخل حمام و پس از خوردن میوه مضر است. حین و بلافاصله بعد از ورزش، نوشیدن آب سرد به کبد آسیب می‌رساند. نوشیدن آب، قبل و در حین خواب و بعد از نزدیکی مضر است. تا زمانی که تشنه نیستید آب نخورید. مصرف زیاد آب در زمان غیر از تشنگی باعث ازدیاد بلغم و در نتیجه شل شدن و افتادگی پوست و پف زیر چشم می‌شود.

راهکار درمان خشکی حقیقی پوست

خشکی پوست دو نوع حقیقی و کاذب دارد؛ خشکی حقیقی یا واقعی پوست زمانی ایجاد می‌شود که رطوبت کل بدن و پوست کم می‌شود. علاوه بر خشکی پوست، خشکی مو، موخوره و شکنندگی ناخن‌ها تظاهر می‌کند. برای رفع خشکی حقیقی پوست می‌توان به دو روش پوست را رطوبت‌رسانی کرد؛ استفاده از داروهای رطوبت‌بخش خوراکی یا ضمادها و روغن‌ها و کرم‌ها و روش دیگر مصرف غذاهایی است که باعث رطوبت‌رسانی مناسب به سطح پوست می‌شود. خوراکی‌های رطوبت‌بخش شامل آب‌سیب، آب‌هویج، سوپ جو، زرده تخم مرغ عسلی، شربت شیره انگور، شکر سرخ، شیر بادام (بادام مخلوط شده با آب و عسل)، شیرعسل، ماءالشعیر طبی و آب پنیر است. خوراکی‌هایی که سبب خشکی پوست می‌شود، ترشی، شوری، غذاهای غلیظ، فست فودها، حلیم، کله‌پاچه، پاستا، سالادالویه، آش رشته، حلوا، استفاده بیش از حد از ادویه‌ها، چای، قهوه و نسکافه است.

تدابیر درمانی خشکی کاذب پوست

خشکی کاذب پوست بر اثر غلیظ شدن خون و عدم خون‌رسانی به سطح پوست ایجاد می‌شود. منظور از غلظت خون، افزایش هموگلوبین نیست بلکه ازدیاد یک خلط غلیظ است که سبب لزوجت در خون می‌شود. در خشکی کاذب ناشی از خلط سودا، خواب منقطع و آشفته، اسپاسم عضلانی یا پرش دست و پا، استرس و اضطراب، وسواس فکری یا عملی، بواسیر و... در خشکی کاذب ناشی از بلغم، علائمی مانند کسالت، افزایش بزاق دهان، خواب سنگین و... بروز می‌کند.

درمان آن استفاده از غذاهایی است که غلظت را از بین می‌برد، مانند نخودآب. این غذا را می‌توان بدون گوشت و در افراد ضعیف با گوشت تهیه کرد. برای رفع غلظت بهتر است در کنار سایر درمان‌ها، نخودآب را بین چهار تا ۱۲ روز به‌عنوان تنها غذای مصرفی استفاده کرد و سپس هفته‌ای دو تا سه روز ادامه داد. برای رفع غلظت، استفاده از سکنجبین و غذاهای شبه‌سکنجبین که در ترکیب‌شان سرکه و یک ماده شیرین مانند عسل، شکر یا شیره انگور دارند، همچنین استفاده از داروهای خوراکی از بین‌برنده غلظت و ماسک‌هایی که خون را به‌سطح پوست می‌رسانند مانند ماسک پیاز و عسل و نمک توصیه می‌شود. در مواردی که غلظت زیاد است، پزشک رطوبت‌بخش‌ها را هم تجویز می‌کند که اقدامی تخصصی است.

نقش پررنگ کبد در مشکلات پوستی

مشکل خشکی پوست همیشه از کبد نشأت نمی‌گیرد اما کبد با بیماری‌های پوستی ارتباطی تنگاتنگ دارد. هضم دوم غذا در کبد انجام و اگر در این هضم اختلالی ایجاد شود، می‌تواند از دلایل بروز مشکلات پوستی نظیر پسوریازیس، کهیر، خارش، اگزما و حتی افتادگی، چروکیدگی، پیری و لک‌های پوستی باشد که نیاز به پاکسازی کبد است. نکته مهم این‌که افراد خودسرانه به درمان نپردازند. مصرف داروهایی که برای پاکسازی کبد در فضای مجازی معرفی می‌شود اصلا به شیوه خودسرانه مورد توصیه نیست. برای پاکسازی کبد به‌منظور رفع مشکل پوستی باید یک بسته درمانی اعم از داروهای موضعی، داروهای خوراکی و دستورات غذایی رعایت شود تا درمان کامل شود. دستورات غذایی مانند دستورات دارویی دارای احتیاط‌هایی است و گاهی شروع یا ادامه‌دادن آنها می‌تواند خطرناک باشد؛ بنابراین تجویز و مدت مصرف‌شان باید از سوی متخصص طب سنتی انجام و مشخص شود.

لاغرشو

آداب غذایی درست سحری را به‌جا آورید

مهرداد رحیم‌زاده
مشاور تغذیه ورژیم‌درمانی

در سال‌های اخیر که ماه مبارک رمضان در نیمه‌اول سال واقع شده، لزوم برنامه‌ریزی مناسب برای مدیریت وعده‌های غذایی بسیار مهم است. از آنجا که عادات و روحیات و همین‌طور شغل و نوع فعالیت افراد بسیار متفاوت است، نمی‌توان یک توصیه برای همه داشت.

بسیاری از افراد به‌واسطه شرایط شغلی اصولا امکان این را که یک‌ساعت زمان صرف خوردن سحری کنند، ندارند و متاسفانه بسیاری از این افراد بدون سحری روزه می‌گیرند. برخی نیز در صورت استفاده از سحری چنان تشنه می‌شوند که امکان روزه‌داری از آنها سلب می‌شود و اصولا افراد شرایط مختلفی را در روزه‌داری تجربه می‌کنند.

افرادی که سحری کامل می‌خورند: این افراد تا ۴۵ دقیقه بعد از میل‌کردن آخرین لقمه سحری مطلقا نباید برای ادامه خواب به رختخواب بروند و حتی دراز بکشند. باید ساعت خوردن سحری طوری تنظیم شود که برای خواندن نماز، دعا، نیایش و همکاری در شست‌وشوی ظروف ۴۵ دقیقه زمان صرف شود. وعده سحری این افراد باید مخلوطی از غلات سبوسدار مانند قاطی‌پلو، پلوخورش، سبزی‌پلو یا نان دارای مقادیر متوسطی از گوشت همراه با خورش کم‌چرب باشد. خوردن سرخ‌کردنی‌ها برای وعده سحری توصیه نمی‌شود. سالاد و سبزیجات جزولاینفک وعده سحری است و این افراد نباید همراه با وعده غذایی خود میوه مصرف کنند. این نوع سحری برای کسانی که تحمل تشنگی کمی دارند توصیه نمی‌شود. برخی افراد جزو دسته اول هستند اما تمایلی به مصرف غذای پختنی برای سحر ندارند. مصرف مقدار قابل‌توجهی نان همراه با پنیر، گردو، گوجه، خیار یا با پنیر و ارده و آبدوغ خیار می‌تواند برای این افراد مناسب باشد. این نوع سحری تشنگی کمتری به‌دنبال دارد.

نسخه برای آنهایی که سحری نمی‌خورند: برخی افراد به یکی از این دو علت امکان خوردن سحری ندارند؛ یا امکان ۴۵ دقیقه بیداری را به‌علت ضیق وقت ندارند یا تحمل تشنگی بسیار کمی دارند. به این افراد توصیه می‌شود شام را یک‌ساعت قبل از خواب به‌طور کامل میل کرده و برای وعده سحر ۱۰ دقیقه قبل از اذان بیدار شوند. اول یک لیوان آب همراه با کمی لیمو و خاکشیر میل کنند سپس مقداری میوه میل کرده و بعد از آن دوباره یک لیوان شربت آبلیموی بسیار کم‌شکر همراه خاکشیر میل کنند. بلافاصله پس از نماز بخوابند و برای این مراحل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از زمان شب را صرف کنند.

مدیریت آسم

لزوم حذف عروسک‌های پشمی کودکان مبتلا به آسم

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری
فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم نوعی بیماری است که وجه مشخصه آن بروز مکرر حملات تنگی نفس، همراه با خس‌خس، سرفه و احساس خفقان است که علت عمده آن، حساسیت به ماده حساسیت‌زای ویژه است. کودکان مبتلا به آسم دارای نشانه‌هایی مانند سرفه، ویزینگ یا خس‌خس، کوتاه‌شدن یا تندشدن تنفس و تنگی نفس هستند. عوامل تشدیدکننده شامل عفونت‌های ویروسی، مواجهه با آلرژن‌ها و محرک‌ها (دود سیگار، بوهای زننده و عطرهای تند)، ورزش، هیجانات و تغییرات آب وهوایی و رطوبت است. آموزش نقش مهمی در کمک به بیماران و خانواده‌هایشان برای اجرای توصیه‌های درمانی دارد و لازم است از زمان تشخیص بیماری شروع شود.

آموزش موفق شامل یاددادن اصول پایه بیماری آسم، توضیح نقش داروها، آموزش درباره کنترل محیط و بهبود مهارت‌های بیمار در استفاده از وسایل است. خانواده‌ها باید یک طرح درمانی برای مراقبت روزانه و کنترل حملات آسم داشته باشند.

یکی از مواردی که باید خانواده‌ها توجه داشته باشند این است که عروسک‌های پشمی و اسباب‌بازی‌هایی که اجزای حیوانات مانند مو و پر و... در آن به‌کار رفته می‌تواند برای کودکان مبتلا به آسم، عامل محرک قوی باشد و باعث تشدید بیماری آنها شود. لذا آموزش پرهیز از پرداختن به این نوع سرگرمی‌ها و از دسترس خارج‌کردن آنها مهم بوده و باید با حمایت عاطفی کودکان همراه باشد. زیرا بسیاری از بیماران مبتلا به آسم به‌دنبال استرس دچار حمله آسم می‌شوند و حذف عروسک از دسترس کودک اگر با استرس همراه باشد می‌تواند نتیجه عکس در پی داشته باشد.

پیشگیری از هموروئید دشوار نیست

دکتر شهاب شهابی
متخصص جراحی عمومی

خونریزی در حین خروج مدفوع، معمول‌ترین نشانه ابتلا به هموروئید است. اما خونریزی از رکتوم و مقعد می‌تواند در دیگر بیماری‌های گوارشی مانند فیشر (شقاق مقعد)، سرطان کولورکتال و سرطان مقعد نیز اتفاق بیفتد. بدون مشورت با پزشک، خونریزی را به هموروئید ربط ندهید. تشخیص هموروئید خارجی ساده و به راحتی از طریق مشاهده و معاینه پزشک قابل تشخیص است. در هموروئید داخلی معاینه انگشت پوشیده با دستکش پلاستیکی داخل مقعد لازم است. از آنجا که هموروئیدهای داخلی بیش از حد نازک و حساس هستند، گاهی برای معاینه و بررسی بیشتر، معاینه زیر بیهوشی با ابزاری نظیر آنوسکوپ، پروکتوسکوپ و... نیاز است. این ابزارها لوله‌هایی دارای منبع نور هستند که امکان مشاهده درون مقعد و رکتوم را برای جراح فراهم می‌کنند. در صورتی که علائم و نشانه‌های شما نشانگر بیماری گوارشی دیگری باشد یا دارای فاکتورهای خطر ابتلا به سرطان کولورکتال باشید گاهی نیاز است بررسی بیشتر و گسترده‌تری از طریق استفاده از کولونوسکوپی و سیگموییدوسکوپی صورت بگیرد.

بهترین راه برای پیشگیری از هموروئید داشتن مدفوع نرم است تا به راحتی عبور کند و دفع شود. در جهت پیشگیری از ابتلا به هموروئید و کاهش علائم آن توصیه های زیر را به‌کار بگیرید:

میوه، سبزیجات و غلات سبوس‌دار بخورید. از این طریق مدفوع نرم شده و حجم آن افزایش می‌یابد. در نتیجه از سفت‌شدن مدفوع جلوگیری می‌شود.

روزانه شش تا هشت لیوان آب و مایعات دیگر بنوشید. نوشیدن آب به پرهیز از خشک و سفت شدن مدفوع و یبوست کمک می‌کند.

چنانچه مدفوع خود را نگه دارید و حس دفع برطرف بشود، مدفوع سفت خواهد شد و عبور و دفع آن سخت خواهد شد. از زور زدن یا نگه‌داشتن نفس در حین دفع مدفوع بپرهیزید. زیرا فشار بیشتری به عروق مقعد وارد می‌کند. ترجیحا از توالت فرنگی استفاده کرده و برای شستشو از آب گرم استفاده کنید.

حل سودوکو ۳۸۱۶

۶	۵	۳	۷	۸	۱	۴	۹	۲
۲	۷	۱	۹	۵	۴	۶	۸	۳
۴	۸	۹	۲	۶	۳	۱	۷	۵
۱	۴	۶	۳	۹	۷	۵	۲	۸
۹	۳	۵	۸	۱	۲	۷	۴	۶
۷	۲	۸	۵	۴	۶	۳	۱	۹
۳	۱	۴	۶	۲	۹	۸	۵	۷
۵	۹	۷	۱	۳	۸	۲	۶	۴
۸	۶	۲	۴	۷	۵	۹	۳	۱

۷	۸	۱	۹	۶	۲	۵	۳	۴
۴	۳	۹	۸	۱	۵	۷	۲	۶
۶	۵	۲	۷	۳	۴	۸	۱	۹
۱	۹	۵	۳	۸	۷	۴	۶	۲
۳	۴	۸	۶	۲	۹	۱	۷	۵
۲	۷	۶	۵	۴	۱	۳	۹	۸
۹	۲	۴	۱	۷	۸	۶	۵	۳
۸	۶	۷	۲	۵	۳	۹	۴	۱
۵	۱	۳	۴	۹	۶	۲	۸	۷

سودوکو ۳۸۱۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

۹								۶
	۵		۷		۲		۸	
		۱		۹		۷		
	۱		۵		۷		۶	
		۳				۵		
	۹		۴		۸		۲	
		۹		۸		۶		
۸			۶		۳		۴	۱
۲			۵		۹		۷	
	۴			۴		۹		
		۳		۴		۹		
	۶		۷		۸		۹	
		۷				۱		
	۵		۴		۲		۸	
		۵		۷		۶		
۴						۳		

۷								۴
	۱		۸		۴		۶	
		۴		۳		۵		
	۹		۶		۵		۲	
		۶				۹		
	۴		۹		۸		۵	
		۹		۶		۲		
۶			۵		۷		۸	
۳			۷		۱		۹	
	۸		۱		۹		۷	
		۵		۷		۸		
	۷		۳		۶		۱	
		۱		۸		۶		
	۳		۲		۴		۹	
		۷		۹		۳		
۵			۴		۲		۸	

۲								۶
	۴		۵		۹			
		۳		۴		۹		
	۶		۷		۸		۹	
		۷				۱		
	۵		۴		۲		۸	
		۵		۷		۶		
۴						۳		

۴								۶
	۸		۹		۷		۱	
		۳		۲		۵		
	۱		۷		۳		۶	
		۵		۸		۹		
	۲		۵		۶		۴	
		۶		۹		۴		
۳			۸		۱		۵	
	۵		۴		۲		۸	
		۹		۶		۳		
		۴		۵		۷		
	۶		۳		۸		۹	
		۷		۹		۱		
	۴		۱		۲		۷	
		۱		۷		۶		
۵			۲		۴		۸	

۲								۶
	۴		۵		۹			
		۳		۴		۹		
	۶		۷		۸		۹	
		۷				۱		
	۵		۴		۲		۸	
		۵		۷		۶		
۴						۳		