به وقت استرس چه بخوریم؟

کاهو به دلیل داشتن ویتامین B1، ویتامین A، آهن، پتاسیم و فسفر می‌تواند باعث کاهش فشارخون و پایین آمدن سطح استرس شود.

پسته حاوی منیزیم است که عنصری مفید برای کاهش فشارخون و ضربان قلب است و همین مساله باعث می‌شود در زمان تنش، بدن شرایط آرام‌تری داشته باشد.

گریپ‌فروت، میوه ترش و خوشمزه‌ای است که به دلیل ویتامین C فراوانش در کاهش افسردگی و استرس موثر است درست مثل بقیه مرکبات.

شکلات تلخ حاوی فلاونول است فلاونول آنتی‌اکسیدانی است که با بهبود خون‌رسانی به مغز کمک می‌کند خود را با موقعیت‌های پر تنش وفق دهد.

ماهی سالمون مملو از ایکوزاپنتانوئیک اسید و دکوزاهگزانوئیک اسید است که جزو اسیدهای چرب خانواده امگا ۳ بوده و از اختلال سلول‌های مغزی که علت اضطراب هستند، جلوگیری می‌کند.

تبعات خرید اینترنتی بسته داروهای گیاهی عرضه‌شده در فضای مجازی را جدی بگیرید

خطر مصرف داروهای فجازی

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

یکی از نگرانی‌های اساسی در حوزه سلامت به‌خصوص در مورد داروهای گیاهی، تبلیغات غیرواقعی و نادرستی است که از طریق شبکه‌های مجازی و ماهواره‌ای پخش می‌شود که معمولا درپشت پرده فروش اغلب این قرص‌ها و مکمل‌ها و بسته داروهای گیاهی مسائل اقتصادی و سودجویی‌های کلان نهفته است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که به‌دلیل مشغله کاری یا دوری راه و نبود دسترسی به متخصصان مجرب برای رفع یکی از مشکلاتی که برایتان پیش آمده، دست به دامن فضای مجازی و وبگاه‌ها و صفحات تبلیغاتی فروش اینترنتی داروهای گیاهی شده و برای رفع لاغری، چاقی، تقویت‌حافظه، آلزایمر، پرفشاری‌خون، دیابت و ... به سفارش و خرید اینترنتی برخی بسته‌های داروهای گیاهی اقدام کرده باشید اما پرسشی که اغلب خانواده‌ها مطرح می‌کنند این است که آیا بسته داروهای گیاهی که به‌صورت اینترنتی خریداری می‌شود از نظر قانونی، مجوزهای دارویی و بهداشتی لازم را دارد یا خیر؟ برای رسیدن به پاسخ چنین پرسش‌هایی با دکتر محمدعلی زارعیان، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه آن را در ادامه می‌خوانید.

آنچه به‌عنوان نماد اعتماد روی بسته‌های داروهای گیاهی می‌تواند اطمینان ما را جلب کند درج نماد سیب سلامت سازمان غذاودارو است که باید مورد توجه قرار بگیرد.

دکتر زارعیان:
داروهای گیاهی بی‌نام‌ونشان، فاقد ترکیبات مصرفی و بدون تاریخ تولید و انقضا و سیب سلامت وزارت بهداشت، هرگز مورد اعتماد نیستند

سیب سلامت، نماد اعتماد

درج این نماد، نشان‌دهنده آن است که تولید داروی مورد نظر، روند قانونی را طی کرده و دارای مجوز است. همچنین روی بسته یک فرآورده گیاهی باید به‌طور شفاف اجزا و ترکیبات مورد استفاده در فرمولاسیون دارو درج شود همان‌طور که ترکیبات به‌کاررفته در داروهای شیمیایی روی بسته‌بندی آنها نوشته شده است. داروهای گیاهی بی‌نام‌ونشان، فاقد ترکیبات مصرفی و بدون تاریخ تولید و انقضا و نشان سیب سلامت وزارت بهداشت، هرگز مورد اعتماد نبوده و نباید به آنها به‌عنوان یک فرآورده دارویی یا غذایی اطمینان کرد.

خطر بسته‌های دارویی

این روزها در فضای مجازی، بسته‌های مختلف داروهای گیاهی لاغری، چاقی و ... در حال تبلیغ است و متاسفانه طرفداران زیادی را به خود جلب کرده و فروش بالایی دارند. دکتر زارعیان می‌گوید: «بسته‌های دارویی که برای بیماران چاق، لاغر، آلزایمری، دیابتی، مبتلایان به پرفشاری خون و چربی بالا و... به‌صورت گسترده تبلیغ و عرضه می‌شود، به‌هیچ‌عنوان برای همه بیماران مناسب نبوده و توصیه نمی‌شود. تفاوت‌های فردی و مزاجی، بیماری‌های زمینه‌ای و همراه و شدت و ضعف علائم و نشانه‌های بیماری در افراد مختلف، متفاوت است و پیش از مصرف هرگونه داروی گیاهی اعم از قرص، مکمل و بسته‌های دارویی، بیمار باید از سوی متخصص ویزیت شده و با مشورت پزشک از چنین محصولاتی استفاده کند.»

بعضی از این داروها، کورتونی هستند

این متخصص طب‌سنتی می‌افزاید: «در مقابل، داروهای دیگری هم در بازار موجود است که سبب افزایش وزن و چاقی می‌شود. این بسته‌های گیاهی هم محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند اما نتایج تحقیقات نشان داده که یکی از ترکیبات به‌کار رفته در این داروها می‌تواند مواد کورتونی باشد. کورتون به مدد احتباس آب و نمک در بدن سبب افزایش وزن و چاقی می‌شود. برخی مسکن‌های گیاهی هم در بازار قابل مشاهده است که حاوی ترامادول بوده و عوارض تهدیدکننده دارند. داروهای ترک‌اعتیاد بی‌نام‌ونشانی هم وجود دارد که اغلب حاوی متادون و ترکیبات مشابه هستند. در نتیجه اعتماد به هردارویی به‌خصوص در فضای مجازی کار اشتباهی است و تبعات آن می‌تواند سلامت مصرف‌کننده را به مخاطره اندازد.» دکتر زارعیان یادآوری می‌کند: «عطاری‌های تازه‌تاسیس و بدون مجوز که این روزها در سطح شهرها قارچ‌گونه در حال رشد هستند و همچنین تعداد زیادی از صفحات مجازی فروش داروهای گیاهی، اغلب غیرمجازند و نباید به آنها اعتماد کرد. البته آن دسته از عطاری‌های سنتی و قدیمی دارای مجوز به‌دلیل تجربه کاری بالا و تعهدپذیری و پایبندی اخلاقی مورد تایید است. این قبیل عطاری‌ها معمولا ارائه‌دهنده داروهای ترکیبی نیستند و در صورت لزوم در مقابل مشتری چند نوع ترکیب دارویی را مخلوط یا به‌طور مجزا به مشتری ارائه کرده و طریقه مصرف و کاربرد درمانی آن را می‌گویند.

برای خواندن گزارش تکمیلی کیوآرکد را اسکن کنید

مکث

داروهایی با اثرات شگفت‌انگیز!

جالب اینجاست که برخی بیماران مصرف‌کننده بسته داروهای گیاهی که اغلب به‌صورت اینترنتی این داروها را سفارش داده و خریداری کرده‌اند از عملکرد این داروها راضی‌اند و اغلب به افراد دیگر هم توصیه می‌کنند. دکتر زارعیان در این خصوص می‌گوید: «داروهای ترکیبی گیاهی که بیش از حد انتظار اثرات عجیب‌وغریب دارند اگر فاقد سیب سلامت و مجوز قانونی باشند بدون شک می‌توانند دارای یک یا چند ترکیب غیرمجاز و ممنوعه باشند. مثلا چندی پیش نوعی داروی لاغری با اثرات کاهش‌دهندگی سریع وزن به محبوبیت رسید. از این دارو تعداد زیادی از افراد استقبال کردند و به کاهش وزن چشمگیری هم رسیدند، غافل از این‌که این دارو حاوی ماده اعتیادآور به نام شیشه یا مت‌آمفتامین بود که مخدر و محرک بسیار قوی است و مصرف آن عوارض خطرناک و جبران‌ناپذیری دارد. لاغری ناشی از مصرف شیشه نوعی لاغری غیرطبیعی و بیمارگونه است که بعد از مدتی باعث بدهیکلی و از دست دادن عضلات فرد می‌شود.»

تابستانه

اصول آبرسانی به بدن را در گرم‌ترین روزهای سال یاد بگیریم

۷ راهکار عبور از گرمازدگی در تابستان

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

از بیست‌ویکم خردادماه، ساعت کاری اداره‌های دولتی کاهش یافت تا از بار مصرف انرژی کاسته شود اما در روز ۲۳ خرداد، ساعت ۱۴ و ۲۶ دقیقه ظهر، میزان مصرف برق کشور از مرز ۵۹ هزار و ۸۹۲ مگاوات فراتر رفت و رکورد بی‌سابقه‌ای را ثبت کرد. به گفته مدیرعامل شرکت تولید، انتقال و توزیع نیروی برق ایران، پیش‌بینی می‌شود در فصل تابستان با رقم ۶۷ هزار مگاوات نیز روبه‌رو شویم. این نشان می‌دهد هوا، بس ناجوانمردانه گرم است و کولرهای آبی و گازی و ... به‌شدت در حال فعالیت‌اند اما ما نمی‌توانیم کولر به خودمان نصب کنیم و از منزل خارج شویم! بنابراین بدن در معرض دو اتفاق قرار دارد؛ نخست کمبود آب بدن و دوم، گرمازدگی. چه کار کنیم که علاوه‌بر تامین آب بدن، مانع گرمازدگی در روزهای گرم و تفتیده سال شویم؟

برای خواندن گزارش تکمیلی کیوآرکد زیر را اسکن کنید

۱ به نوشیدنی‌های دیگر هم نیاز دارید

بدن به نوشیدنی‌های سالم دیگری نیز نیاز دارد. به این علت که در حین تعرق، بخشی از املاح بدن نیز از دست می‌رود. بعضی از نوشیدنی‌ها مانند شیر، مدت‌زمان طولانی‌تری بدن را سیراب نگه می‌دارند. پس از ورزش، حتما باید املاح و ویتامین‌های ازدست‌رفته تامین شوند؛ بنابراین به نوشیدنی‌های سالم دیگری علاوه‌بر آب نیاز دارید. شیر، شیرموز، شیر توت‌فرنگی، آبمیوه طبیعی مانند آب هندوانه، پرتقال و دیگر مرکبات مناسب است.

۲ گاهی بیشتر آب بنوشید

تحرک بدنی، در هر فصلی از سال، میزان دریافت آب را افزایش می‌دهد و این در فصل گرما، مهم‌تر است. از نظر متخصصان مایوکلینیک آمریکا، اگر ورزش می‌کنید، علاوه بر نیاز پایه، ۱/۵ تا ۲/۵ لیوان آب بیشتری نیاز دارید. اگر فعالیت بدنی شما بیش از یک ساعت طول بکشد، به مقدار آب بیشتری نیاز خواهید داشت. اگر جمع‌بندی کنیم، میزان نیاز روزانه به آب به میزان تعرق بدنی، نوع و مدت زمان ورزش بستگی دارد.

۳ به میزان کافی آب بنوشید

زنان باردار و همین‌طور زنان در دوره شیردهی به میزان آب بیشتری نیاز دارند اما برای آن‌که بدن در طول روز میزان کافی آب دریافت کرده باشد، به شکل پایه باید در این فواصل زمانی، به میزان یک لیوان آب بنوشید پس از برخاستن از خواب، پیش از رفتن به رختخواب پایان هر وعده غذایی و دو بار در طول روز برای مثال همراه با میان‌وعده صبح و عصر اما در روزهای گرم سال، باید علاوه‌بر این مقدار، دو فنجان دیگر نیز بنوشید.

۴ میوه‌های سبز و آب‌دار مهم است

همین الان به یک قاچ هندوانه فکر کنید؛ خواهید دید با فکر کردن به آن هم تشنگی شما برطرف خواهد شد. بنابراین در برنامه غذایی روزانه سبزی‌ها و میوه‌های آب‌داری مانند اسفناج (خام و بخارپز)، انواع کاهو و کلم، لیموترش، هلو، سیب انواع گیلاس و آلبالو، انگورها، آناناس، آلو و زردآلو را بگنجانید. انواع دمنوش‌ها و سردنوش‌ها نیز گزینه‌های بسیار خوبی هستند.

۵ لطفا در گرما چای ننوشید!

نوشیدن همه نوشیدنی‌ها در اوج گرما خوب نیست. ازجمله آنها نوشیدنی‌های حاوی کافئین است. مصرف نوشیدنی‌هایی مانند چای (به‌ویژه پررنگ) و قهوه و انواع نوشیدنی‌های تهیه‌شده از آن، باعث تشدید تشنگی می‌شود. دلیل آن نیز کافئین و تئین موجود در قهوه و چای است. درصورتی‌که عادت به نوشیدن چای و قهوه دارید، مقدار آن را بسیار کاهش دهید تا آب بدن کاهش پیدا نکند.

۶ نخی و طبیعی بپوشید

آنچه می‌پوشید به اندازه آنچه می‌نوشید مهم است. در روزهای گرم سال از لباس‌های تهیه‌شده از الیاف طبیعی و نخی استفاده کنید. اگر عادت به استفاده از جوراب دارید، انواع نخی با ساق کوتاه را انتخاب کنید. مانتو بلوز، شلوار و پیراهن بهتر است کمی گشاد به تن بایستند تا تبادل هوایی بهتری انجام شود. شال‌های نخی را انتخاب کنید. تا می‌توانید از لباس‌های دارای الیاف مصنوعی فاصله بگیرید. هر روز دوش آب سرد بگیرید.

۷ کلیدهای کاهش آب بدن را بشناسید

رنگ ادرار: هرچه رنگ ادرار به سمت زرد پررنگ پیش رود، یعنی این‌که میزان آب بدن کافی نیست.
خشکی: دهان، پوست و چشم‌ها در اثر کم‌آبی خشک، حساس، ملتهب و چروکیده شده و چشم‌ها شروع به خارش می‌کنند. اینها نشانه کم‌آبی بدن است.
علامت‌ها: سرگیجه، حالت تهوع، نفس‌زدن، گرفتگی عضله‌ها و غش‌کردن، نشانه‌های بروز کم‌آبی شدید در بدن است و باید به‌سرعت به بدن رسیدگی کنید.

منابع:
frederickhealth.org
extension.usu.edu

بیشتر بدانیم

بی‌حسی و گزگز دست‌ها و مچ را نادیده نگیرید

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

اگر تا به‌حال بی‌حسی دست‌ها و انگشتان‌تان را هنگام خواب تجربه کرده‌اید، آن را نادیده نگیرید. این مشکل ممکن است نشانه اولیه ابتلا به سندرم تونل کارپال باشد که فقط در آمریکا حدود چهار تا ۱۰ میلیون نفر را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و اگر نادیده گرفته شود، ممکن است آسیب طولانی‌مدت ایجاد کند. سندرم تونل کارپال (CTS) فشردگی عصب میانی دست است که از داخل کانالی در مچ دست عبور می‌کند و اولین علائم آن بی‌حسی و گزگز دست و مچ هنگام شب است. با پیشرفت بیماری، علائم ممکن است طی روز بدتر شود. حرکات تکراری مانند تایپ‌کردن یا هرگونه حرکت مچ دست که بارها تکرار می‌شود از عوامل ایجاد سندرم تونل کارپال است. همچنین برخی شرایط سلامت مانند کم‌کاری تیروئید، چاقی، آرتریت روماتوئید، دیابت و بارداری می‌تواند باعث بروز این مشکل شود. سندرم تونل کارپال بین زنان شایع‌تر از مردان است و افراد میانسال را بیشتر تحت تاثیر قرار می‌دهد. موارد زیر کارهایی است که می‌توانید برای بهبود یا جلوگیری از این مشکل انجام دهید:

استراحت‌های مکرر داشته باشید

علائم تونل کارپال به‌ویژه میان افرادی که شغل‌شان نیازمند حرکات تکراری زیادی در دست و مچ است، دیده می‌شود. دست‌های شما به استراحت منظم بین ساعات کاری نیاز دارد، پس حتما هر دو تا سه ساعت یکبار به آنها استراحت بدهید و کمی ورزش کنید.

هنگام کار، مچ دست را صاف نگه دارید

نتایج مطالعات نشان می‌دهد ارتباط مثبتی بین وضعیت مچ دست و سندرم تونل کارپال وجود دارد. صندلی خود را طوری تنظیم کنید که ساعد شما با صفحه کلید رایانه هم‌سطح باشد. سعی کنید مچ دست‌تان را بدون خم کردن در وضعیت خنثی نگه دارید.

استفاده از مچ‌بند آتل‌دار را درنظر داشته باشید

مچ‌بند آتل‌دار دست شما را در حالت خنثی نگه می‌دارد. استفاده از این مچ‌بند در صورتی که تایپ زیادی انجام می‌دهید یا هنگام خواب شبانه، بسیار مهم است و می‌تواند تفاوت چشمگیری ایجاد کند.

از تمرین‌های مچ دست غافل نشوید

روی تمرین‌هایی تمرکز کنید که باعث کشیدگی عضلات اطراف مچ دست می‌شود. انجام این تمرین‌ها باعث می‌شود تاندون‌هایی که از تونل کارپال می‌گذرد حالت طبیعی خود را حفظ کند. در انجام این تمرین‌ها، حرکات کششی، خم‌کردن و حرکت دادن مچ دست خود را درنظر بگیرید.

وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید

داشتن وضعیت بدنی مناسب در حین کار، فقط برای پشت و کمر لازم نیست. اگر در بیشتر اوقات وضعیت بدنی نامناسبی داشته باشید، ممکن است اعصاب شانه شما فشرده شود و در نهایت دست‌ها و مچ شما را تحت تاثیر قرار دهد. مطمئن شوید که پشت‌تان را صاف نگه می‌دارید و پاهای‌تان را روی زمین قرار می‌دهید.

برای کاهش درد از یخ استفاده کنید

استفاده از یخ به تسکین درد دست‌ها و مچ کمک می‌کند. می‌توانید مچ دست‌تان را به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه در یک حمام یخ قرار دهید. این کار از سندرم تونل کارپال پیشگیری نمی‌کند اما درد ناشی از آن را کاهش می‌دهد.

منبع: ba-bamail.com

آزمایشگاه

روند پیشرفت سرطان سینه در شب، سریع‌تر است

نتایج یک مطالعه شگفت‌انگیز در سوئیس نشان می‌دهد وقتی بیماران مبتلا به سرطان سینه می‌خوابند، سلول‌های تومور ممکن است بیدار شده و از طریق جریان خون پخش شوند. به گزارش مهر و به نقل از هلث‌دی نیوز، به گفته محققان دانشگاه بازل، سلول‌های سرطانی در گردش که بعدا گسترش (متاستاز) می‌یابند، به طور مداوم ایجاد نمی‌شوند. نیکولا آستو، سرپرست این مطالعه، می‌گوید: «وقتی فرد مبتلا به سرطان خواب است، تومور بیدار می‌شود.» وی افزود: «تحقیق ما نشان می‌دهد فرار سلول‌های سرطانی در گردش از تومور اصلی، توسط هورمون‌هایی مانند ملاتونین کنترل می‌شود که ریتم روز و شب ما را تعیین می‌کند.» هر سال حدود ۲/۳ میلیون نفر در سراسر جهان به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. محققان خاطرنشان کردند وقتی سرطان آنها به‌موقع تشخیص داده می‌شود، بیماران معمولا به خوبی به درمان پاسخ می‌دهند.