

۱۴ زندگی سلامت

نسخه

خطرات بدنسازی با دارو

داشتن بدن عضلانی، بازوهای پهن، سینه ستبر و شکم شش تیکه در سال‌های اخیر به عنوان يك ارزش و امتیاز در بین بسیاری از جوانان مطرح شده، ولی باید به مواردی که می‌تواند این نوع ورزش‌ها را به بیراهه ببرد نیز اشاره شود. متاسفانه کارلاזהبرداری در این مورد بسیار داغ است و انواع داروها و مواد برای افزایش حجم عضلات به جوانان پیشنهاد می‌شود. انواع ویتامین‌ها و مواد سازنده پروتئین نیز در بازار موجود است و ورزشکاران از آن استفاده می‌نمایند. متاسفانه در سال‌های اخیر استفاده از برخی داروها که زیان‌های بسیار زیادی دارد در بین ورزشکاران حرفه‌ای رایج شده وگاه به قیمت مرگ آنها تمام می‌شود. اشاره به برخی از این داروها و خطراتشان لازم است:

کورتون‌ها به خصوص دگزامتازون بارها در بین ورزشکاران مورد استفاده است. کورتون باعث سرکوب التهاب و تسکین درد می‌شود و بنابراین در مواردی که فرد ورزش سنگین و خارج از توان خود انجام می‌دهد از این داروها که به صورت آمپول و قرص در دسترس است استفاده می‌کند. این داروها در درازمدت موجب وابستگی می‌شود و بیماری کوشینگ که شامل دیابت، فشار خون و بزرگ شدن شکم است از عوارض آنها است.

هورمون‌های مردانه در خانم‌ها نیز استفاده می‌شود و به شدت تیپ آنان را به سمت مردانه شدن سوق می‌دهد. عوارض همیشگی و قطعی این داروها شامل ریزش موی سر در حد طاسی، عضلانی شدن بیش از حد و به صورت مردانه، پرمویی، اختلال سیستم باروری، بم شدن صدا و کوچک شدن سینه‌ها است. گاه این عوارض حتی بعد از قطع داروها نیز باقی خواهد ماند وورزشکار ممکن است کاملاً نازا شود. درمردان هم با وجود این‌که این مواد مشتقات تستوسترون هستند ولی به خاطر سرکوب سیستم ترشح هورمون مردانه درونی، باعث کوچک شدن بیضه‌ها، عقیمی و بیماری پروستات می‌شود. علاوه‌بر این، عوارض کبدی مثل سرطان‌های کبد و عوارض روانی شدید این داروها سال‌ها بعد بیمار راآزار خواهد داد.

هورمون رشد که در بین بدنسازها به سوما معروف است نیز کاربرد فزاینده و خطرناکی دارد. این هورمون باعث زیاد شدن عضله وکم شدن چربی می‌شود و در گاوداری‌ها به عنوان هورمون گوشت‌ساز به کار می‌رود. مهم‌ترین خطر این هورمون ایجاد انواع سرطان‌ها است. از دیگر عوارض این هورمون ایجاد فشار خون و دیابت است.



به گفته محققان، مصرف سبزیجات خانواده‌الکيوم که شامل پیاز،سیر،تره‌فرنگی و موسیر است، با کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط خواهد بود. تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی چین نشان می‌دهد مصرف میزان بالای سبزیجات‌الیومی ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ را تا ۷۹ درصد کاهش می‌دهد.
ژی لی، عضو این

کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده با مصرف سیر و پیاز

تیم تحقیقاتی، توضیح می‌دهد: این تحقیق نشان داد هر چقدر مصرف سبزیجات آلیومی بیشتر باشد، میزان حفاظت در مقابل سرطان روده بزرگ بیشتر خواهد بود. وی می‌افزاید: یافته‌های فعلی نشان می‌دهد با تغییر سبک زندگی تا حد زیادی می‌توان از ابتلا به سرطان روده بزرگ پیشگیری کرد.
به گفته محققان مزیت این سبزیجات



تمیز کردن مداوم وسایل خانه باعث کمتر شدن آلرژی و حساسیت می‌شود

هر روز خانه‌تکانی کنید!

خانه که تمیز باشد، حال همه خوب است. همه سرحال‌ترند و انگار جان تازه‌ای می‌گیرند. این روزها که به روزهای پایانی سال نزدیک می‌شویم انگار همه چیز بوی تمیزی می‌دهد. هیچ‌کس آرام و قرار ندارد؛ خانم‌های خانه و گاه آقایان به فکر تمیزکاری و به اصطلاح خانه‌تکانی‌اند و می‌خواهند تا سر و کله‌نوروز پیدا نشده، دستی به سر و گوش خانه بکشند و برای پذیرایی از بهار و مهمانان نوروزی آماده‌اش کنند.

فکر نکنید خانه‌تکانی تنها ظاهر خانه را شاداب و تمیز می‌کند، بلکه در واقع رابطه مستقیمی با تناسب اندام دارد. انجام کارهای خانه خودش نوعی فعالیت به شمار می‌رود و ناخواسته، فرد را وادار به تحرك می‌کند. اما تمیز کردن خانه، اثرات شگرفی به‌جامی‌گذارد؛ کاهش استرس و خستگی؛ زمانی که در يك خانه شلوغ و به‌هم‌ریخته زندگی

ندا
اظهري
جام‌جم

کاهش آسم و حساسیت
در فضاهایی که موقت، فرش یا اثاثیه حضور دارندو رطوبت به‌طور طبیعی وجود دارد مانند زیرزمین و پارکینگ، حساسیت و آسم تشدید می‌شود. ذرات ریز و غبار، حشراتی که در بدن حیوانات زندگی می‌کنند و کپک‌هایی که در اجسام ایجاد می‌شود، ممکن است واکنش‌های حساسیت‌زا را بیدار کند و باعث کاهش کیفیت هوا و افزایش مشکلات آسم شوند. بنابراین تمیز کردن مداوم وسایل خانه با از بین بردن گرد و غباری که روی آن می‌نشیند باعث کمتر شدن حساسیت و آسم می‌شود.

کاهش گسترش میکروب‌ها
آشپزخانه و حمام از اصلی‌ترین منابع گسترش میکروب در خانه هستند و با تمیز کردن این دو نقطه از خانه تا حد زیادی می‌توانید از گسترش و انتشار میکروب‌ها در فضای زندگی‌تان جلوگیری کنید.

نکاتی برای خانه‌تکانی عیدانه

خانه‌تکانی شاید استرس را کاهش دهد، اما همین که نمی‌دانی از کجا باید شروع کنی، خود استرس به‌دنبال دارد.

خبر سلامت

از سوی مرکز تحقیقات اپیتک و لنز ایران برای اولین بار در کشور انجام شد:

ساخت لنزهای آب‌رسان چشمی برای بیماران دچار آستیگماتیسم و قوز قرنیه

برای اولین بار در کشور لنزهای تماسی چشم با قابلیت آب‌رسانی به سطح قرنیه برای بیماران دچار آستیگماتیسم‌های نامنظم و شدید و نیز مبتلایان به قوز قرنیه از سوی مرکز تحقیقات اپیتک و لنز ایران طراحی و ساخته شد.

دکتر پرویز زرین بخش، رئیس مرکز تحقیقات اپیتک و لنز ایران با اعلام این خبر گفت: لنزهای جدید که کورنیواسکرال نام دارد، به گونه‌ای طراحی شده که با قرنیه چشم فاصله داشته و تکیه گاه آن روی سفیدی چشم (اسکلرا) است؛ به همین دلیل برخلاف سایر لنزها به خصوص لنزهای سخت (هارد) فرد احساس جسم خارجی در چشم خود ندارد.

از مشکلات استفاده‌کنندگان لنزهای سخت احساس جسم خارجی و خشکی چشم بوده که لنزهای جدید این مشکل را ندارند. از آنجا که لنزهای نرم (سافت) قادر به اصلاح آستیگماتیسم‌های شدید و نامنظم و قوز قرنیه نیستند، این بیماران تاکنون به ناچار می‌بایست از لنزهای سخت استفاده می‌کردند که خوشبختانه با طراحی و ساخت لنزهای اسکرال این مشکل برطرف شده است.

وی با اشاره به این‌که این لنزها با لنزهای تست اندازه‌گیری و با توجه به انحنای متفاوت چشم افراد برای هر فرد به طور منحصر به فرد طراحی و ساخته می‌شود، افزود: عمده مزیت این قبیل لنزها آن است که لنز به وسیله مایع با قرنیه فاصله داشته و در سطح قرنیه ایجاد خراش و زخم نمی‌کند. همچنین با مرطوب نگه داشتن قرنیه ضمن آبرسانی و اکسیژن‌رسانی به سطح آن به سلامت و تغذیه قرنیه کمک کرده و چون گرد و خاک وارد چشم فرد نمی‌شود، چشم بیمار را تحریک نمی‌کند. این قابلیت لنزهای اسکرال را با توجه به آب و هوای خشک ایران برای استفاده‌کنندگان از این قبیل لنزها يك مزیت محسوب می‌شود.

رئیس مرکز تحقیقات اپیتک و لنز ایران اظهار کرد: طی تحقیقی که از استفاده‌کنندگان از این لنزها صورت گرفته، اغلب آنان اظهار داشته‌اند که با این لنزهای جدید نسبت به لنزهای سخت (هارد) قبلی احساس راحتی بیشتری داشته، مشکل خشکی چشم آنان برطرف شده است.

دکتر زرین بخش تصریح کرد: لنزهای جدید کورنیواسکرال تاکنون روی ۳۰ بیمار آزمایش شده که نتایج آن با موفقیت همراه بوده است. از دیگر مزیت‌های این قبیل لنزها نسبت به مشابه خارجی آن قیمت لنزهای تولید داخل است که يك چهارم قیمت مشابه آمریکایی آن است. وی یادآور شد: از حدود سال ۲۰۰۰ طراحی لنزهای تماسی چشم مواد با اکسیژن‌پذیری بالا در دنیا تولید شد، طراحی و ساخت لنزهای اسکرال جدید آغاز شد که در سال‌های اخیر با طراحی‌های نو، تولید این لنزها در دنیا رو به پیشرفت گذاشته است. مرکز تحقیقات لنز و اپتیک ایران نیز در همین راستا اقدام به طراحی و ساخت این لنزها کرده است. /جام‌جم

دارابودن ترکیبات سولفوری است. اگرچه مکانیسم دقیق تأثیرگذاری این ترکیبات هنوز مشخص نیست، اما فرضیه‌ها بر این اصل استوار است که پیاز دارای موادی است که از رشد تومورها جلوگیری می‌کنند. این سبزی پرخاضیت منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان و ویتامین C است که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. /مهر

شده و به سختی از سطوح پاک می‌شوند اما با انجام کاری ساده، طی چند دقیقه می‌توانید تمام سطوح چرب آشپزخانه را بدون زحمت تمیز کنید. در کنار پارچه‌های میکروفایبری که تا حد زیادی می‌توانند روند تمیز کردن خانه را برابراتان آسان کنند، جوش شیرین را فراموش نکنید. روی ظروفی که چربی چسبیده و پاک نمی‌شود با ریختن جوش شیرین می‌توانید آنها را به راحتی پاک کنید. علاوه بر این، در هر نقطه‌ای از آشپزخانه که اثرات روغن مشاهده می‌کنید، می‌توانید مقداری جوش شیرین بریزید و بگذارید چند دقیقه روی محل بماند و سپس با پارچه‌ای تمیز و نمدار آن را پاک کنید. مشاهده خواهید کرد که اثری از لکه چربی به جانی‌ماند.

❖ **سرویس‌هایی که برق می‌زنند**

از آنجا که حمام محل شست‌وشو و از بین رفتن میکروب‌های بدن است، باید همیشه تمیز و عاری از هرگونه میکروبی نگهداری شود. رعایت برخی نکات می‌تواند به شما در این کار کمک کند. تمیز کردن حمام را انتها به روزهای خاص یا تمیزکاری شب عید موقوف نکنید بلکه سعی کنید حمام را هفته‌ای یک بار و توالت را هفته‌ای دو بار تمیز کنید تا راحت‌تر پاک شوند. موقع شست‌وشو، قسمت‌های دور از دسترس را فراموش نکنید؛ این نقاط مستعدترین نواحی برای تجمع انواع میکروب و قارچ است. در توالت هم محل اطراف شیر آب و قسمت قرار گرفتن مسواک‌ها را حتما مرتب تمیز کنید. این نواحی آلوده‌ترین قسمت‌ها به‌شمار می‌روند. البته، به شما را به خطر می‌اندازند. بنابراین موقع استفاده از آنها مراقب باشید و درها و پنجره‌ها را باز بگذارید و تا حد امکان از دستگاه‌های فن استفاده کنید تا دچار مشکلات تنفسی نشوید. علاوه براین، بعد از يك دوره بی‌تحركی، معمولا خانه‌تکانی و فعالیت شدید بدنی، مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. برای جلوگیری از این آسیب‌ها، قبل از تمیزکاری، حرکات کششی انجام دهید، به مقدار کافی آب بنوشید و به جای این که فشار زیادی به کمرتان وارد کنید، فشار را هنگام بلند کردن اجسام سنگین، روی پاهایتان ببندارید.

❖ **خطراتی که تهدیدتان می‌کند**

موادشیمیایی که در خانه‌تکانی مورداستفاده قرار می‌گیرند سلامت شما را به خطر می‌اندازند. بنابراین موقع استفاده از آنها مراقب باشید و درها و پنجره‌ها را باز بگذارید و تا حد امکان از دستگاه‌های فن استفاده کنید تا دچار مشکلات تنفسی نشوید. علاوه براین، بعد از يك دوره بی‌تحركی، معمولا خانه‌تکانی و فعالیت شدید بدنی، مشکلات زیادی ایجاد می‌کند. برای جلوگیری از این آسیب‌ها، قبل از تمیزکاری، حرکات کششی انجام دهید، به مقدار کافی آب بنوشید و به جای این که فشار زیادی به کمرتان وارد کنید، فشار را هنگام بلند کردن اجسام سنگین، روی پاهایتان ببندارید.

❖ **خانه‌تکانی در اتاق مهمان‌ها**

افراد خانواده بیشترین زمان حضور در خانه را در اتاق نشیمن یا همان اتاق مهمان‌ها اختصاص می‌دهند، بنابراین بهتر است همیشه حواستان به آن باشد و آن را تمیز و عاری از گرد و خاک نگه دارید. همیشه قسمت‌هایی که خیلی جلوی دید نیستند و به نوعی مخفی‌ترند، آلوده‌تر بوده و گرد و خاک

دانستنی‌های سلامت

نباید‌های بعد از صرف غذا

بسیاری از ما بدون این‌که بدانیم، هر روز بعد از غذا خوردن دست به کارهایی می‌زنیم که سلامت‌مان را به خطر می‌اندازند. شایع‌ترین این رفتارهای غلط عبارتند از:
❖ **ورزش کردن:** ورزش کردن بلافاصله بعد از غذا خوردن جایز نیست، بلکه باید برای ورزش حداقل دو ساعت بعد از غذا صبر کنید. انجام تمرینات شکم با شکم پُر موجب سسکه و تهوع می‌شود و حتی ممکن است به بروز درهای شکمی ختم شود.
❖ **سیگار کشیدن:** مصرف دخانیات در هر صورت دشمن سلامت است. اما مضرات سیگار در زمان هضم غذا چندبرابر می‌شود. چون در این زمان تمامی سیستم‌های بدن به‌کار افتاده‌اند، مصرف سیگار موجب جذب سریع‌تر نیکوتین خواهد شد. همچنین تنباکو مانع جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین ث و دی و کلسیم می‌شود. پس حداقل تا ۲۰ دقیقه بعد از غذا خوردن سیگار نکشید.

❖ **خوابیدن:** خوابیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن خطرناک است. این عادت غلط برخلاف تصور عموم موجب اضافه‌وزن نمی‌شود، اما می‌تواند منجر به ترش کردن یا حتی افزایش خطر مرگ ناشی از سکته شود. از این‌رو، توصیه شده است حداقل تا دو ساعت بعد از غذا خوردن نخوابید.

❖ **حمام کردن:** حمام کردن یا حتی شنا بلافاصله بعد از غذا خوردن به هیچ‌وجه مجاز نیست، زیرا دمای بدن در حین استحمام به تدریج بالا می‌رود و بدن به خون‌رسانی بیشتری احتیاج پیدا می‌کند. این حالت موجب کاهش سرعت هضم غذا خواهد شد. پس حداقل نیم‌ساعت بعد از غذا خوردن از حمام کردن یا دوش گرفتن خودداری کنید.

❖ **نوشیدن چای:** نوشیدن چای بلافاصله بعد از غذا خوردن موجب اختلال در جذب آهن می‌شود و این قضیه به‌ویژه در مبتلایان به کم‌خونی می‌تواند بسیار زیان‌آور باشد. چنانچه از کمبود آهن رنج می‌برید یا باردار هستید، توصیه می‌شود حداقل تا یک ساعت بعد از غذا خوردن چای ننوشید.

❖ **میوه خوردن:** هضم میوه‌ها به تشریح چند آزیم مختلف بستگی دارد. میوه حاوی قندهای ساده است و قندهای ساده برای این‌که کاملاً جذب بدن شوند، به زمان احتیاج دارند. پس بهتر است میوه‌ها را با شکم خالی میل کنید تا از فواید مواد مغذی، فیبرها و قندهای ساده بیشترین بهره را ببرید. یادتان باشد میوه‌ها عمدتاً از فروکتوز تشکیل می‌شوند و فروکتوز نیز می‌تواند خیلی سریع به گلوکز تبدیل شود. اما این فرآیند با مصرف صحیح میوه‌ها قابل پیشگیری است.

❖ **بستن کمربند:** در صورتی که کمربند می‌پوشید، کمربندتان را بعد از غذا خوردن اندکی شُل کنید. سفت بستن کمربند در زمان هضم غذا می‌تواند موجب بروز ناخواسته مشکلات روده‌ای شود.