

## پیاده‌روی اصولی بهترین ورزش

🔗 پیاده‌روی یکی از بهترین تمرین‌ها برای به‌دست آوردن آمادگی جسمانی و افزایش ظرفیت قلبی و ریوی است. کسانی که پیاده‌روی می‌کنند بهتر است برای شروع پنج دقیقه ابتدایی را با گام‌های آرام و آهسته شروع کنند، سپس در پنج دقیقه دوم سرعت پیاده‌روی را بیشتر کنند و در نهایت با پنج دقیقه پیاده‌روی آهسته ورزش خود را به پایان برسانند. پنج دقیقه ابتدایی و انتهایی حکم گرم کردن و سرد کردن بدن را دارد و مقدار آنها ثابت خواهد ماند، اما به مرور باید پنج دقیقه میانی را افزایش داد. در ابتدای کار همین ۱۵ دقیقه ورزش کافی است؛ اما بعد از چند هفته که آمادگی بدنی بالاتر رفت می‌توان مسیر را سخت‌تر یا شیب‌دار کرد. توجه کنید که در برنامه فوق مراحل گرم کردن و سرد کردن نیز در نظر گرفته شده است و تنها کافی است تلاش کنید در مرحله میانی کمی سرعت پیاده روی را افزایش دهید.

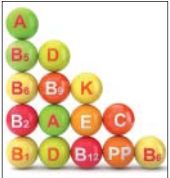
در صورت رعایت نکردن این روش هم از نظر عضلانی و هم از نظر قلبی و تنفسی احتمال آسیب‌دیدگی وجود دارد.

با شروع نامناسب هر ورزشی، افراد دچار کوفتگی و آسیب مفصلی می‌شوند، به طوری که ممکن است آنها را از ادامه تمرین باز دارد؛ برای مثال اگر قرار است از تردمیل یا دوچرخه ثابت استفاده کنید، با سرعت پایین و سطوح صاف شروع کنید و بعد از مدتی سرعت را افزایش دهید.

در فیزیوتراپی دو معیار برای تعیین وزنه برای ورزشکار وجود دارد؛ یکی حداکثر مقدار وزنه‌ای که می‌توانید برای یک بار بلند کنید و حداکثر مقدار وزنه‌ای که می‌توانید ۱۰ بار بلند کنید؛ بر این مبنا رژیم‌های تمرین درمانی را برای افراد مشخص می‌کنیم.

معمولاً پیشنهاد می‌شود که با سه ست ده‌تایی شروع به ورزش کنید و به مرور بر اساس توان فرد وزنه یا تعداد حرکات ورزشی افزایش یابد. با این روش از بروز کوفتگی کشیدگی و پارگی عضلات پیشگیری می‌شود. در جوانان و میانسالان آسیب‌های مفصلی و عضلانی و در سنین بالاتر خطر آسیب‌های قلبی عروقی وجود دارد.

استفاده از کفش مناسب در هنگام پیاده روی اهمیت بالایی دارد. کفش باید به شکلی باشد که تمام قوس‌های کف پا را پر کرده و طوری طراحی شده باشد که تا حد ممکن ضربه‌های وارد برکف پا و پاشنه را جذب کند. کفی کفش نباید تخت یا خیلی بلند باشد و باید الاستیک و منعطف بوده و خیلی خشک نباشد. اگر قصد پیاده‌روی در کوه یا مسیرهای ناهموار را دارید، بهتر است از کفش‌های ساق دار استفاده کنید تا از پیچ خوردگی‌های مچ پا پیشگیری شود. 🔗



### کمبودهای شایع غذایی‌تان را بشناسید

کمبود برخی ریزمغذی‌ها در بیشتر افراد شایع است که می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
**کلسیم:** افراد باید در طول روز سه وعده خوراکی‌های سرشار از کلسیم دریافت کنند. محصولات لبنی منبع غنی از کلسیم هستند اما کلم بروکلی و کنسرو ماهی سالمون نیز در این گروه محسوب می‌شوند.



دکتر شیروانی؛

داروهای ضدسرفه

غیرگیاهی

دارای عوارض

عصبی‌هستند و

توصیه می‌شود

برای مدت کم

تحت نظر پزشک

مصرف شوند.

در مورد داروهای

ضدسرفه گیاهی

لازم است بدانیم

که در کودکان کمتر

از ۶ ماه بهتر است

مصرف نشود



پونه شیرازی

دانش و سلامت

کودکی که مسمومیت دارویی دارد، ممکن است دچار قرمز شدن یا رنگ پریدگی و زرد شدن پوست، تنگی نفس، تشنج و کاهش هوشیاری شود. همچنین احتمال بروز عوارضی چون استفراغ و تهوع، دل درد، شدید، خستگی، ناتوانی در راه رفتن، توهم، عدم آگاهی به زمان و مکان، لکه‌های مختلف خونریزی‌دهنده در سطح پوست و خونریزی از مخاط، بی‌اشتهایی شدید، آبریزش شدید



🔗 کودکانمان بی‌گناه و معصومند، انتخاب‌شان تا زمانی که بچه‌اند در تصمیمات والدین‌شان معنا می‌شود. سلامت کودکان، جدای از اثرات ژن‌های ناآرام یا آلودگی‌های زیست‌محیطی از عملکرد والدین‌شان تغذیه می‌شود. در چرخه حفظ سلامت فرزندان، نه‌فقط تغذیه سالم، بهداشت، شادی، آرامش و خواب کافی تعیین‌کننده است که مراقبت و دارودرمانی صحیح، طی دوران بیماری اثرگذار است. به بیان دیگر، پدر و مادر موظفند در مورد دادن دارو به کودک‌شان دقت کنند، زیرا در سنین کودکی، ظرفیت متابولیسم کبدی کند است و مصرف داروها حتی با مقدار کم ممکن است باعث ایجاد مسمومیت در کودک شود. اهمیت رعایت آداب دادن دارو و پیشگیری از مسمومیت دارویی در کودکان، ما را بر آن داشت تا با دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص عفونی اطفال به گفت‌وگو بنشینیم.

از دهان، تاری دید، تغییر اندازه مردمک‌ها، تغییر رفتار و پرخاشگری یا گوشه‌گیری شدید وجود دارد.

#### 🔗 هر دارویی را به خورد کودک ندهید!

برخی نکات ضروری هستند که در راستای حفظ سلامت کودکان در صورت نیاز به مصرف دارو باید رعایت شود. از جمله:
🔗 از دادن داروهایی که مدت زیادی در منزل

**ویتامین B۱۲:** این ویتامین فقط در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کمبود آن در افرادی که رژیم‌های غذایی گیاهی دارند، بیشتر است.
**آهن:** گوشت، منبع خوبی از آهن به حساب می‌آید و آهن گوشت در مقایسه با خوراکی‌های حاوی آهن با سرعت بیشتری جذب می‌شود.

#### 🔗 خود درمانی هنگام مسمومیت دارویی، ممنوع

اگر در کودکی، علائمی با احتمال مسمومیت دارویی مشاهده کردید، او را در شرایطی قرار دهید که راه‌های هوایی‌اش باز باشد. اگر کودک هوشیار نیست، نباید چیزی به وی خورانده شود. همچنین باید کوشید داروی خورده شده پیدا و به تیم درمانی نشان داده شود. بلافاصله با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید و راهنمایی بخواهید. از مصرف شیر و داروهای تهوع‌آور نیز اجتناب کنید.

#### 🔗 هشدار در مصرف استامینوفن

فراموش نکنید که از دادن استامینوفن به نوزاد اجتناب کنید. اگر پزشک، بار قبل به کودک استامینوفن تجویز کرده و مدت زیادی از باز کردن آن نگذشته، به همان میزانی که پزشک دستور داده قابل استفاده است. توجه داشته باشید که تجویز استامینوفن در صورت تب بالا در کودک یا سابقه تب و تشنج فقط یک بار توصیه می‌شود، اما با شروع دوباره تب لازم است کودک توسط پزشک

معاینه و درمان شود.

#### 🔗 ضدسرفه‌های مجاز گیاهی یا شیمیایی؟

داروهای ضدسرفه غیرگیاهی دارای عوارض عصبی هستند و توصیه می‌شود برای مدت کم تحت نظر پزشک مصرف شوند. در مورد داروهای ضدسرفه گیاهی لازم است بدانیم که در کودکان کمتر از شش ماه بهتر است مصرف نشود و در سنین بالاتر هم لازم است مقدار مصرف آن از پزشک سؤال شود. چون مکانیسم سرفه در هر نوبت بیماری کودک ممکن است متفاوت باشد، لازم است در هر بار با نظر پزشک از داروی ضدسرفه استفاده شود.

#### 🔗 آسپرین، ضددرد مناسبی نیست

مصرف آسپیرین در آنفلوآنزا و آبله مرغان باعث سندرم ری (این بیماری

## جلوگیری از پیشرفت پارکینسون با ورزش

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به مرحله ابتدایی پارکینسون می‌توانند با ورزش‌های شدید تشدید بیماری‌شان را به تعویق اندازند. محققان آمریکایی دریافته‌اند اگر افراد مبتلا به پارکینسون بخواهند روند پیشرفت علائم‌شان را به تأخیر بیندازند باید سه بار در هفته و با ضرایب قلب حداکثر بین ۸۰ تا ۸۵ درصد ورزش کنند. تحقیقات نشان داده است ورزش شدید برای این بیماران مطمئن و ایمن بوده و تشدید علائم پارکینسون نظیر از بین رفتن کنترل مایچه‌ها، لرزش، سفتی، کندی و اختلال در تعادل را به تأخیر می‌اندازد. / مهر



خبر سلامت

## ۴ ماده طبیعی رقیق‌کننده خون

🔗 هرچند مواد غذایی رقیق‌کننده خون شدت عملکرد داروهای شیمیایی را ندارند، اما مصرف مقادیر بیشتر این مواد غذایی می‌تواند به کاهش ریسک ایجاد لخته کمک کند. مواد غذایی زیر رقیق‌کننده‌های طبیعی خون هستند:

#### 🔗 فلفل تند

فلفل تند سرشار از یک اسید طبیعی به نام سالیسیلات - رقیق‌کننده طبیعی خون - است. اگر این نام برای شما آشناست، دلایلش این است که آسپرین از نسخه مصنوعی این اسید ساخته می‌شود. اگر از دوستداران غذاهای تند هستید همزمان با تقویت گردش خون و کاهش فشار خون، ریسک تشکیل لخته را نیز کاهش می‌دهید.

#### 🔗 دانه‌های آفتابگردان

دانه‌های آفتابگردان منبع غنی از ویتامین E هستند. کارشناسان می‌گویند ویتامین E به طور طبیعی خون را رقیق می‌کند. سایر منابع خوب این ویتامین ارزشمند عبارتند از بادام، فندق، اسفناج، برگ چغندر، شلغم، کلم پیچ و جعفری. ویتامین E به صورت مکمل نیز در دسترس است، اما قبل از مصرف آن باید با پزشک خود صحبت کنید، بخصوص اگر داروهای ناپاوری مصرف می‌کنید.

#### 🔗 زردچوبه

کورکومین عنصر فعال در زردچوبه، مسؤول مبارزه با التهاب است و همین عنصر عامل قابلیت این ادویه طلایی در کاهش خطر ابتلا به لخته‌های خون نیز هست. مطالعه منتشر شده در مجله بیوشیمی و بیولوژی مولکولی نشان داد مصرف روزانه دوزی از زردچوبه می‌تواند به افراد در جلوگیری از ایجاد لخته کمک کند. به یاد داشته باشید تأثیر زردچوبه به اندازه‌ای است که در صورت مصرف داروهای رقیق‌کننده خون، قبل از مصرف این ادویه باید با پزشک خود مشورت کنید.

#### 🔗 زنجبیل

حتما می‌دانید که زنجبیل یک ضدالتهاب طبیعی فوق‌العاده است. اما شاید ندانید که طعم تند این ادویه خوشمزه فایده دیگری برای سلامت ما دارد و آن تأثیر این طعم تند بر کاهش خطر تشکیل لخته‌های خون است. زنجبیل نیز منبع خوبی از اسید سالیسیلات بوده و مصرف مقادیر بیشتر آن به صورت خشک یا تازه به جلوگیری از تشکیل لخته کمک می‌کند. 🔗

منبع: healthtalk.com

**منیزیم:** مصرف خوراکی‌های فراوری شده، نوشیدن مواد الکلی و قهوه، استرس و مصرف برخی داروها ذخیره منیزیم بدن را کاهش می‌دهد.
**ویتامین D:** سطح این ویتامین نشان دهنده میزان جذب کلسیم است که نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد. / ایسنا

کشنده باعث ورم کبد و مغز می‌شود) می‌شود. به همین دلیل در کودکانی که لازم است آسپیرین را طولانی‌مدت مصرف کنند -واکسن آنفلوآنزا در هر سال توصیه می‌شود. بنابراین از دادن آسپیرین به کودک به‌عنوان ضدتب و ضد درد باید پرهیز کرد. امروزه حتی مصرف طولانی‌مدت آسپیرین با دوز کم در کم‌کردن احتمال عوارض قلبی-عروقی در سنین بالا مورد سؤال قرار گرفته است.

#### 🔗 و اما داروهای ضد تهوع

داروهای ضدتهوع مثل متوکلوپرامید دارای عوارض عصبی است که ممکن است به تغییر وضعیت بدن و حالتی شبیه به تشنج منجر شود که برای خانواده بسیار آزاردهنده است و نیاز به تزریق آنتی‌دوت (داروی مهارکننده مسمومیت) دارد. مصرف زیاد داروهای ضدتهوع در بیماری که دارای مشکلات انسدادی دستگاه گوارش است نیز درمان مناسب را به تأخیر می‌اندازد.

#### 🔗 داروی بزرگسالی به کودک نمی‌سازد

مصرف داروی بزرگسالان به کودکان به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود، زیرا این داروها در بزرگسالان که توانایی متابولیسم متفاوتی با کودکان دارند تجویز شده است. از طرف دیگر، وزن بزرگسالان از کودکان بیشتر بوده و داروی تجویز شده به ایشان برای وزن کم کودکان مناسب نیست.

#### 🔗 آنتی‌بیوتیک، نقل و نبات نیست!

مصرف خود سرانه آنتی‌بیوتیک نه تنها ممکن است کودک را دچار آلرژی به دارو کند، بلکه وی را از مزایای مصرف آن نیز محروم می‌کند. مصرف طولانی‌مدت آنتی‌بیوتیک‌ها حتی ممکن است با عوارضی چون تغییر در میکروبیوم روده، تأثیر در رفتار و رشد و حتی ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش همراه باشد. 🔗

خبر سلامت

## کاهش وزن با زردچوبه

🔗 زردچوبه یکی از نام‌آشنا‌ترین ادویه‌هایی است که همه کم‌و‌بیش استفاده می‌کنیم. در ادامه با ما همراه باشید تا از خواص احتمالی این ادویه رنگی برایتان بگوییم:

صدف دژآلود

مترجم

**مقایله با بیماری‌های مزمن:** زردچوبه کورکومینوئید دارد که از ترکیبات ضدالتهابی است و گفته می‌شود روی بیماری‌های مختلف تأثیر مثبتی می‌گذارد. التهاب دلیل اصلی بسیاری از مشکلات سلامت است. محققان در تلاش هستند تا تأثیر زردچوبه در مقابله با بیماری‌های قلبی و کاهش خطر سرطان را ثابت کنند. این تحقیقات هنوز در مراحل اولیه است، اما محققان معتقدند نتایج آینده می‌تواند امیدبخش باشد.
**کمک به کاهش وزن:** کورکومین به کاهش التهاب در پانکراس و سلول‌های چربی و عضلانی کمک می‌کند. نتایج یک تحقیق بالینی نشان داده است زردچوبه می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد، اما به‌تنهایی چنین تأثیری ندارد و فقط در صورتی شاید مؤثر واقع شود که با فعالیت‌های بدنی و مراقبت‌های تغذیه‌ای همراه باشد. در تحقیقات هم از شرکت‌کنندگان خواسته شده بود در کنار مصرف زردچوبه به سبک زندگی سالم توجه داشته باشند.

**تقویت پوست:** مصرف چای زردچوبه یا استفاده از محصولات پوستی حاوی زردچوبه می‌تواند به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی آن برای پوست مفید باشد. البته هنوز معجزه زردچوبه در رفع آکنه به اثبات نرسیده است، اما می‌دانیم که زردچوبه به کلان‌سازی کمک می‌کند. اگر هم ذهن‌تان به سمت مصرف مکمل‌های زردچوبه رفته است، باید بگوییم که مصرف این مکمل‌ها بدون مشورت با پزشک توصیه نمی‌شود.

**کاهش دردهای آرتروزی:** اگر از دردهای مفصلی رنج می‌برید، شاید بد نباشد مصرف زردچوبه را در رژیم غذایی‌تان جدی‌تر دنبال کنید. تحقیقات نشان داده است کورکومین می‌تواند در کاهش دردهای مفصلی مؤثر باشد. گویا اثرگذاری زردچوبه در کاهش دردهای آرتروزی و افزایش کیفیت زندگی مبتلایان در آزمایش‌های بالینی متعددی ثابت شده است. 🔗

منبع: MSN

