

جدا شدن عضلات شکم بعد از زایمان

🔗 بسیاری از خانم‌هایی که باردار هستند یا فقط یک بچه دارند، راجع به تأثیر زایمان بر عضلات شکمی و عضلات مرکزی خود نگرانند. درباره این‌که چگونه وضعیت عضلات شکم را حفظ کنیم تا اثرات منفی و دراز مدت بارداری را به حداقل برسانیم، تصورات غلط زیادی در میان مردم وجود دارد.

یکی از نگرانی‌های شایع، جدایی عضلات شکم بعد از زایمان است. این عبارت «جداشدن عضلات» به نظر ترسناک و نگران‌کننده می‌رسد، اما در واقع این یک فرآیند طبیعی است که در حاملگی اتفاق می‌افتد و عضلات شکم شما واقعا از هم جدا نمی‌شود. عضلات شکم در حالتی که باردار نیستید هم از هم جدا هستند. عضلات راست شکمی در جلو که معمولاً بین مردم به شش تکه یا سیبکس پک معروفند، دو توار موازی عضلانی جدا از هم هستند که به وسیله یک غلاف بسیار محکم از جنس بافت هم‌بند در کنار هم قرار می‌گیرند. در طول بارداری این غلاف همزمان با رشد جنین کشیده می‌شود و به همین علت عضلات راست شکمی از هم دور می‌شوند. مقدار فاصله بین این عضلات در بانوان متفاوت است و به عوامل متعددی بستگی دارد. وقتی این فاصله بیش از حد طبیعی باشد، غلاف فیبروز نگهدارنده آنها بیش از حد کشیده و نازک می‌شود و بعد از تولد نوزاد متعاقب این کشیدگی بیش از حد بافت نمی‌تواند به حالت اولیه خود برگردد. این کشیدگی بیش از حد باعث از بین رفتن ثبات درکل سیستم عضلات مرکزی می‌شود و دردهای کمر و لگن را در پی خواهد داشت.

متأسفانه انجام تمرینات معمول عضلات شکم به تنهایی، نه فقط کمکی به درمان این مشکل نمی‌کند بلکه به علت اعمال کشش بیشتر به این بافت، باعث وخیم‌تر شدن وضعیت بیمار هم می‌شود. بنابراین دراز و نشست دراین مشکل ممنوع است.

مراجعه به فیزیوتراپی و ارزیابی عملکرد عضلات مرکزی تنه، اولین اقدام مؤثر در درمان این مشکل است. درمان این جداشدگی عضلانی به یک رویکرد کلی نگر در بدن نیاز دارد، چه بسا ممکن است جداشدن عضلات شکم بعد از زایمان عارضه مشکل دیگری در سیستم اسکلتی عضلانی مادر باشد و درمان آن به‌تنهایی نتایج موقت و کوتاه مدت در پی خواهد داشت. در صورت بارداری مشاوره با یک فیزیوتراپیست می‌تواند عملکرد عضلات مرکزی شما را ارتقا دهد و از بروز جداشدن عضلات شکم بعد از تولد نوزاد پیشگیری کند. 🔗



ارتباط ناباروری با خطر ابتلا به سرطان در زنان

در جریان نتایج يك تحقيق تازه معلوم شده است ناباروری در زنان احتمال ابتلا به سرطان را در دوران میانسالی حدود يك پنجم افزایش می‌دهد. مطالعه انجام شده روی بیش از سه میلیون زن که در سن باروری بودند، نشان داد، زنانی که دچار مشکلات باروری هستند ۱۸ درصد بیشتر احتمال دارد



پونه شیرازی

سلامت

به گفته محققان، یکی از عوامل تأثیرگذار بر الگوی نادرست تغذیه ما، موضوع تعارفات و تکلفات رایج در مهمانی‌هاست. در حالی‌که این تعارف‌ها، مجوزی برای ناپرهیزی غذایی در ایام نوروز نیست، به ویژه کسانی‌که بیماری‌های متابولیک مثل چاقی، دیابت، فشار و چربی خون بالا دارند یا درگیر بیماری‌های قلبی و عروقی هستند باید نظم تغذیه‌ای و مصرف داروهای خود را طبق روال همیشگی در ایام نوروز حفظ کنند.

حفظ نظم تغذیه‌ای در دیابت‌ها

دیابت از بیماری‌هایی است که رعایت تغذیه و مصرف دارو به هیچ بهانه‌ای نباید برای کنترل مطلوب آن نادیده گرفته شود. افراد مبتلا به دیابت نوع یک که انسولین دریافت می‌کنند باید نظم غذایی خود را همچنان حفظ کنند و در صورت تغییرات احتمالی در خورد و خوراک خود در نوروز، میزان انسولین دریافتی خود را مدیریت کنند.

مبتلایان به دیابت نوع ۲ نیز هرگز نباید میزان غذایشان را در تعطیلات تغییر دهند.

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک 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.

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

				۴	۲	۶					
					۷	۹					
					۱	۵		۴			

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

به سرطان مبتلا شوند. به گفته متخصصان دانشگاه استنفورد، در حال حاضر مشخص نیست آیا ناباروری علت ابتلای این زنان به سرطان است یا به کارگیری شیوه‌های درمان ناباروری با این تأثیر همراه است و تنها وجود رابطه بین این دو مورد تأیید قرار گرفت. متخصصان همچنین اظهار کردند: مکانیسم

سبد غذایی نوروز را با خوراکی‌های چرب، شیرین و شور، پر نکنید

نَقل نوروز و تنقلات سالم!

🔗 عید نوروز برای ما ایرانی‌ها با خوراکی‌های عیدانه شیرین و شور، معنا پیدا می‌کند. کسی کمتر در دید و بازدیدهای نوروزی تمایل به خوردن سیب و خیار نشان می‌دهد و بیشتر برای چشیدن مزه انواع شیرینی‌های چرب و شیرین و پیکالری و مغزهای شور و بوداده (البته اگر در پذیرایی عید امسال با توجه به قیمت بالایش جایی داشته باشد) وسوسه می‌شود. گرچه مهمانی‌های این ایام، مصداق باز س سنت‌های زیبای ایرانیان است، اما همین آیین می‌تواند بلایی جدی برای سلامت ما باشد که شایع بالای بیماری‌های غیرواگیر در کشور مانند چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی، مصداق باز آن است. برای این‌که تعطیلات امسال را با سلامت تغذیه‌ای در عین لذت بردن از تنقلات سالم سپری کنید، گفت‌وگوی ما را با دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی ایران بخوانید.

همچنین باید تنقلات سالم از جمله آجیل خام و میوه‌های خشک مصرف کنند و استفاده از شکلات و شیرینی را محدود کنند. بعلاوه نباید از مصرف داروهایشان غفلت کنند. همچنین باید از فعالیت‌های فیزیکی سنگین چون کوهپیمایی و راهپیمایی‌های طولانی پرهیز کنند. ناگفته نماند این مراعات‌های تغذیه‌ای و تحرکی در مورد دیگر بیماران متابولیک و افراد سالمند نیز صدق می‌کند.

سبد خوراکی سالم نوروزی

با توجه به خطراتی که بی‌توجهی به محتویات نامناسب سبد خوراکی مصرفی برای ما دارد، ضروری است در رفتار و نیز تهیه محتویات سفره نوروزی خود تجدید نظر کنیم.

فراموش نکنید نیازمندی‌های بدن ما در ایام مختلف سال ثابت بوده و تعطیلات نوروز هم از این قاعده مستثنا نیست. پس باید از انباشته شدن خوراکی‌های مضر (چرب، شیرین و شور) در سبد مصرفی خود پرهیز کنیم.

خوراکی‌های چرب، شور و شیرین گرچه

ترکیبات چای سبز و برنج به مقابله با آلزایمر کمک می‌کند

محققان دریافتند رژیم غذایی حاوی ترکیبات موجود در چای سبز و برنج می‌تواند علائم بیماری آلزایمر را در موش‌های مبتلا به این بیماری از بین ببرد. یافته‌های دیگر نیز نشان می‌دهد ترکیبات موجود در چای سبز، هویج، گوجه‌فرنگی، برنج، گندم و جو دوسر، به طور کامل موجب بازایی عملکرد فضایی حافظه می‌شود. محققان مشاهده کردند بعد از سه ماه درمان، عملکرد موش‌های مبتلا به آلزایمر همانند موش‌های سالم بود. به گفته محققان، مکمل‌های گیاهی ممکن است از انسان‌ها در مقابل دمانس (زوال عقل) محافظت کنند. / ایسنا

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر حسین حصاری، دندانیزشک دهانتان همیشه خوشبو باشد

علت‌بوی بد دهان چیست؟
درصد بالایی از علت‌بوی بد دهان، مربوط به حفره دهان و مشکلات دندان است. کسی اگر یک یا دو ساعت خوراکی نخورد، یا یک چرت ده دقیقه‌ای بزند، دهانش بوی می‌گیرد. در روزه‌داری هم دهان بوی می‌گیرد، اما علت بوی بد دهان یا طبیعی است یا به علت موادی است که بوی ناخوشایندی دارد یا به خاطر عملکرد باکتری‌ها یا غذاهای بودار مثل قورمه‌سبزی، سیر و پیاز است. همچنین باکتری‌های داخل دهان یا معده بو تولید می‌کنند. گاهی هم بو به علت ترشحات بینی است که در سینوس‌ها تجمع می‌یابند. ممکن است بو در خود دهان باشد و بوهایی هم به آنها اضافه شود.

علت‌بوی نامطبوع دهان نیم‌ساعت بعد از غذا چیست؟ آیا به‌گوارش مربوط می‌شود؟
بوی بد دهان به چند عامل از جمله پوسیدگی دندان، دندان پر شده که غذا داخلش گیر می‌کند، گیر غذایی در فاصله بین دندان‌ها، لثه ملتهب و خونریزی‌دهنده و دندان عقل نیمه‌نهفته و نیز رعایت نکردن بهداشت یعنی استفاده از روزه دو بار مسواک و نخ دندان بازمی‌گردد. بوی بد دهان در کودکان در سن رشد ممکن است به برجستگی لوزه و تجمع باکتری‌ها در آن یا به تجمع چرک در سینوس‌ها مربوط شود. ممکن است به علت فرم خاص حفره دهان نیز باشد. در کسانی که کام عمیق و در نتیجه تنفس دهانی دارند، موجب می‌شود دهان خوب بسته نشود و دهان خشک شود و بو تولید کند. فراموش نکنید که هر قدر بیشتر آب بنوشید بزاق بیشتری می‌شود و بو از بین می‌رود.

این‌که بعد از مسواک زدن، دهان بومی دهد آیا از لوزه‌هاست؟
ما یک تست تشخیصی داریم. به این ترتیب که اگر مسواک زدید و دهانتان بو می‌دهد، بو شاید به سینوس‌ها مربوط است. اگر آب در بینی بریزید و باز هم دهان بو دهد از گوارش است.

آیا منظور از مشکل گوارشی، ریفلاکس است؟

علت اصلی ریفلاکس است. وقتی گاز معده برمی‌گردد داخل دهان، بوی بد ایجاد می‌شود. اگر بعد از غذا نیم ساعت بنشینید و حرکت نداشته باشید، مشکل تشدید می‌شود. احتمالاً این افراد مشکل سینوس و لوزه دارند.

طرز صحیح مسواک‌زدن چگونه است؟

مسواک زدن باید درست و موثر انجام شود. ۴۰ ثانیه مسواک زدن فایده‌ای ندارد. موه‌ای مسواک باید تمام قسمت‌های دندان را تمیز کند. با مسواک باید تمام باقی‌مانده غذاها را از دندان جدا کنیم. کف خمیر دندان تمیزکننده است. مسواک ۷۰ درصد و نخ دندان ۳۰ درصد تمیزکنندگی سطوح بین‌دندانی انجام را می‌دهند.

نهفته‌ای وجود دارد که خطر سرطان و ناباروری را افزایش می‌دهد. با این حال نتایج به‌دست آمده در این مطالعه در مدت زمان چهار سال و روی زنانی در دهه سوم عمرشان نشان داد که مشکلات ناباروری احتمال ابتلا به هر نوع بیماری سرطان را حدود ۱۸ درصد افزایش می‌دهد. / ایسنا

سبب غذایی نوروز را با خوراکی‌های چرب، شیرین و شور، پر نکنید

معکوس داده و سلامت‌مان را به‌طور جدی به خطر بیندازد. اکثریت افراد جامعه ماست.

به همین سبب توصیه می‌شود پذیرایی‌های خود در ایام نوروز را بر این گروه از خوراکی‌ها متمرکز کنیم و حتی در یک رویکرد نو بتوانیم از گروه سبزیجات به شکلی خوشایند (استفاده از برش‌های هویج و کرفس همراه آبلیصوی تازه) در مهمانی‌های خود بهره ببریم.

دسر بعد از غذای اصلی؛ چرا؟

چند سالی است که در بسیاری مهمانی‌ها علاوه بر چیده شدن چند نوع غذا (پیش‌غذا و غذای اصلی)، انواع دسر نیز سرو می‌شود. این نوع پذیرایی، هم پرخوری مهمانان را در پی دارد، هم باعث زحمت چند برابری میزبان می‌شود و نیز بابت باقیمانده غذای مهمانی، موجب اسراف و برهم خوردن سبد مصرفی میزبانان طی روزهای آتی پس از مهمانی می‌شود.

پس توصیه می‌شود علاوه بر چیدن سفره‌هایی بسیار ساده‌تر، از پرخوری و مصرف خوراکی‌های مضر نیز به‌طور جدی خودداری کرده و در پاسخ به تعارفات میزبان با ارائه توضیحات به افزایش آگاهی وی نیز کمک کنیم.

از تحرك فیزیکی غافل نشوید

داشتن نوعی فعالیت بدنی مناسب در تعطیلات نوروز به حفظ سلامت جسم و روان و نیز پیشگیری از اضافه وزن بسیار کمک می‌کند.

متأسفانه بررسی‌ها نشان می‌دهد جامعه ما به‌شدت با فقر حرکتی و بی‌توجهی به مقوله فعالیت بدنی درگیر است. در حالی که تغییر فصل و بهتر شدن آب و هوا می‌تواند بهانه‌ای برای تغییر و اصلاح سبک زندگی در سال جدید باشد. 🔗

نکات قابل توجه در مشورت با دکتر گوگل!

🔗 یکی از موضوعاتی که بسیاری از ما درمورد آن در گوگل جست‌وجو می‌کنیم مشکلات سلامت است. هرچند مشورت با گوگل در این زمینه کار درستی نیست، اما اگر شما هم به این کار می‌پردازید نکات زیر را در نظر داشته باشید تا از جست‌وجویتان نتایج بهتری به‌دست بیاورید.

سراغ سایت‌های معتبر بروید: سایت‌هایی که پسوند edu، gov یا دارند نسبت به سایت‌های تجاری معمول از اعتبار و صلاحیت بیشتری برخوردار هستند. درمورد لینک‌هایی که در بالا یا پایین صفحه نتایج جست‌وجوی گوگل قرار دارند محتاط باشید زیرا این لینک‌ها معمولاً دارای حامی یا اسپانسر هستند.

به جست‌وجویتان زود خاتمه ندهید: جست‌وجو درمورد اطلاعات پزشکی نباید به مراجعه به یک لینک محدود شود. به عنوان مثال اگر در نتایج اولیه جست‌وجو برای «درد فك» به مشکلات دندان‌ی اشاره شده است، باید در سایت انجمن پزشكان كه معمولاً دارای پسوند org است به‌دنبال اطلاعات تخصصی‌تری بگردید.

به منبعی که وب‌سایت به آن اشاره کرده است، توجه کنید: وقتی به مقاله‌ای که علائم مشکل شما را توصیف می‌کند برمی‌خورید سراغ منبعی که در سایت به آن اشاره شده بروید و مقاله منبع را خودتان مطالعه کنید، به‌ویژه اگر درمورد مشکلات عمده سلامت جست‌وجو می‌کنید.

همیشه مطالب مجلات را معتبر ندانید: به سال انتشار مطلب در یک مجله پزشکی توجه کنید. ممکن است اطلاعات مطلب کهنه شده باشند. توجه کنید تحقیقاتی که در مقاله به آن اشاره شده است روی انسان‌ها انجام شده یا روی حیوانات.

به بخش «درباره ما» سایت توجه کنید: اگر چنین بخشی وجود ندارد، وب‌سایت نمی‌تواند وب‌سایت خوبی باشد. برخی از سایت‌ها به‌طور کامل از جانب شرکت‌های دارویی یا سازمان‌هایی که از فروش داروهای گیاهی سود می‌برند، تأسیس شده‌اند. باید به شفافیت اطلاعات چنین سایت‌هایی شک کنید.

اجازه ندهید حرف آخر را «دکتر گوگل» بزند: هیچ‌گونه تصمیم عملی براساس جست‌وجوهایی که در گوگل انجام داده‌اید، نگیرید. اگر دوست دارید بیمار آگاهی باشید، درمورد جزئیات مشکل‌تان با پزشك صحبت کنید تا نتایج بهتری بگیرید.

منبع: thepoppo.com