

## عادات غذایی خوب برای شروع سالی سرشار از سلامتی



نوشیدن عادت دهید. از آب و نوشیدنی‌های مختلفی استفاده کنید. به یاد داشته باشید زمانی که شما تشنه هستید، ممکن است بدن شما این حس را با گرسنگی اشتباه بگیرد و سراغ غذا بریزید. زمانی که آب کافی به بدن‌تان نرسد هضم غذاها دشوار شده و خستگی و سردرد به سراغتان می‌آید.

برای هر هفته خود یک برنامه غذایی داشته باشید. اجازه ندهید سبک زندگی شما به‌گونه‌ای تغییر کند که تنها غذاهای راحت که زمان کمی برای آماده‌سازی آن نیاز دارید، برنامه غذایی هفتگی شما را پر کند. وقتی برنامه دقیقی حداقل برای ۷۰ درصد از وعده‌های غذایی خود داشته باشید، میزان مصرف غذا را بهتر مدیریت می‌کنید.

راه‌هایی برای قرار دادن سبزیجات در تمامی وعده‌های غذایی روزانه خود پیدا کنید. سبزیجات سرشار از فیبر و ویتامین هستند و سلامت دستگاه گوارش‌تان را تضمین می‌کنند. غذاهای سرشار از مواد مغذی را انتخاب کنید. به عبارت دیگر غذاهایی که می‌دانید می‌توانند انواع نیازهای تغذیه‌ای بدن‌تان را تامین کنند. سعی کنید نیازهای غذایی خود را با غلات، پروتئین‌ها، میوه و سبزیجات و لبنیات کم‌کالری تامین کنید. در مقابل میزان مصرف چربی، قند و نمک را به حداقل برسانید.

به یاد داشته باشید غذاهایی از قبیل نان،

پاستا، غلات و تورتیلا می‌توانند سریع‌ا انرژی

مورد نیاز بدن شما را تامین کنند، اما همیشه

نیمی از غلات رژیم غذایی خود را از غلات کامل

تأمین کنید مثلا از برنج قهوه‌ای یا نان‌های کامل

و سبوس‌دار.

از منابع پروتئینی گیاهی غافل نشوید. از

انواع لوبیا، نخود، محصولات سویا و مغزهای

بدون نمک می‌توانید برای تأمین نیاز پروتئینی

بدن خود استفاده کنید.

لبنیات را فراموش نکنید، اما سعی کنید از

انواع کم‌چربی یا بدون چربی ماست، شیر پیر

شیر سویا و سایر محصولات لبنی استفاده

کنید.

بشقاب غذای شما باید شامل تمام

گروه‌های غذایی باشد.

یک کتاب آموزش آشپزی غذاهای سالم برای

خود تهیه کنید و در حین آشپزی آدامس بجوید.

این کار به شما کمک می‌کند به غذای در حال

آماده شدن ناخنک زنید.



## اصول حفظ سلامت بهاری

پایگاه اطلاع‌رسانی مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا به چند عادت سالم در برنامه روزانه برای فصل بهار اشاره کرده است:

- هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی در حد متوسط داشته باشید.
- انواع میوه‌ها و سبزی‌ها، غلات کامل، گوشت غیرقرآوری و محصولات لبنی کم

## اگر گودی کمر بیش از حد طبیعی باشد، عوارض جدی برای ستون فقرات به همراه دارد

# درد سرهای قوس کمر

ستون فقراتش چنان قوس برداشته که مشاهده‌گر را دچار ترس و تردید می‌کند که در چنین وضعیتی فرد را چه مخاطراتی تهدید می‌کند؟ هر چند باتوجه به تعدد سبک‌ها و سلاقی مربوط به حوزه زیبایی اندام، شاید هم این همه گودی کمر از نظر او یک تفاوت و جزئی از دنیای مد محسوب شود. در هر حال، گودی کمر در هر وضعیتی که باشد اگر میزان آن بیش از حد طبیعی باشد، عوارض جدی برای ستون فقرات فرد به همراه دارد که دکتر شاهین صالحی، متخصص پزشکی ورزشی در گفت‌وگو با جام جم به آنها اشاره کرده است.

در وضعیت عادی، زاویه‌ای که ستون مهره‌های کمر با استخوان خارجی ایجاد می‌کند، چیزی حدود ۲۰ تا ۴۰ درجه است. هر چند در برخی منابع حد نرمال گودی کمر تا ۳۰ درجه تعیین شده است. اگر میزان گودی بیش از مقیاس‌های مذکور باشد، فرد با درد و سایر مشکلات قوس کمر مواجه می‌شود.

### عوامل موثر در قوس کمر

وزن بالا، شکم بزرگ، ضعف عضلات داخلی شکم و ضعف عضلات لگنی در تشدید گودی کمر موثر هستند. هرچند کسانی که کوتاهی عضلات پشتی و عضلات چهارسر دارند نیز مستعد افزایش قوس کمر هستند. همچنین در مواقعی قوس کمر علت ژنتیک و مادرزادی دارد. آسیب دیسک‌ها و مهره‌های کمر نیز در خروج کمر از وضعیت نرمال تاثیر دارد.

افزایش قوس کمر می‌تواند باعث ایجاد انحرافات جانبی ستون فقرات به سمت چپ یا راست شود. درمانگر در فرآیند درمان حتما باید به این انحرافات جانبی نیز توجه داشته باشد.



### دکتر صالحی:

بهترین و موثرترین روش درمان گودی کمر، استفاده از ورزش‌های اصلاحی و طبی همراه کاهش وزن است

چرب را در رژیم تغذیه‌ای روزانه خود بگنجانید.

آب را جایگزین انواع نوشابه‌ها از جمله نوشیدنی‌های شیرین و قندی کنید.

خواب کافی داشته باشید.

از پوشش مناسب مثل پیراهن‌های آستین بلند، کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی

مناسب به همراه ضدآفتاب مناسب و مرغوب استفاده کنید.

حتما ۲ نوبت در روز دندان‌های خود را مسواک بزنید.

برنامه منظمی برای انجام آزمایشات و دریافت خدمات پیشگیری داشته باشید. / ایسنا

### وقتی دیسک کمر بیرون می‌زند

گودی کمر در گروه‌های سنی مختلف، حتی کودکان نیز شایع است. قوس کمر کودکان در صورتی که به‌موقع درمان نشود، در بزرگسالی فرد را با مشکلاتی همچون بیرون‌زدگی دیسک کمر مواجه می‌کند. همچنین درمان نشدن گودی کمر در بروز اسپاسم‌های عضلات کمر، درد‌هایی در ناحیه کمر، بدشکلی و بدفرمی بدن نیز موثر است.

### روش‌های درمان گودی کمر

ساده‌ترین روش بررسی میزان استاندارد بودن گودی یک کمر، مشاهده مستقیم است. خط شاقولی، موس‌های لیزری و در مواقع لزوم تصویربرداری در تعیین وضعیت ستون فقرات و قوس کمر مورد توجه قرار می‌گیرد.

بهترین و موثرترین روش درمان گودی کمر، استفاده از ورزش‌های اصلاحی و طبی به همراه کاهش وزن است.

فرد مبتلا اگر بیرون‌زدگی شکم دارد، باید ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات شکم و عضلات سרینی به همراه ورزش‌های کششی برای عضلات چهارسر، پشت کمر و ران نیز حتما باید انجام دهد.

البته در مواقعی که قوس کمر بیشتر باشد و ورزش‌های اصلاحی به تنهایی پاسخگو نباشد، از بریس‌های کمری به عنوان مکمل درمان استفاده می‌شود. در شرایط حادتر نیز فرد تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد.

نکته مهمی که لازم است به آن اشاره کنیم، اقدام افرادی است که به جای مراجعه به پزشک یا انجام اصلاحی، بیشتر به مصرف مسکن و تسکین‌های موقتی درد روی می‌آورند.

مصرف مسکن حتما می‌تواند در کاهش یا تسکین درد موثر باشد اما به تأکید متخصصان

## غذاهای کاهش‌دهنده کلسترول بخورید

برخی مواد خوراکی می‌توانند موجب بهبود کلسترول شوند، یعنی هم کلسترول بد LDL را کاهش دهند و هم کلسترول خوب HDL را افزایش دهند.

ابتدا مواد غذایی حاوی فیبر محلول را انتخاب کنید. این نوع فیبر همچون یک آهنربا، کلسترول را از بدن خارج می‌کند. منابع خوب این فیبر شامل جو دوسر، لوبیا، بادمجان و بامیه است. سیب، انگور، توت فرنگی و مرکبات هم از گزینه‌های خوب هستند، چرا که دارای پکتین، نوعی فیبر محلول است. مصرف چربی‌های پلی اشباع نشده هم توصیه می‌شود. این چربی‌ها شامل روغن‌های گیاهی همچون کانولا و آفتابگردان و همچنین ماهی‌های چرب نظیر سالمون، ماهی‌های سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و اکثر انواع دانه‌ها و مغزیجات آجیلی هستند. / مهر



### سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر امیر هوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو

## معجزه لیزر؛ سراب یا واقعیت؟

لیزر جوان‌سازی تا چه حد موثر است؟

برای استفاده از این لیزر چند مساله باید مورد توجه قرار گیرد. برای انتخاب لیزر باید براساس رنگ پوست و طول موج لیزر برای این‌که عارضه‌ای نداشته باشد، اقدام شود. انتخاب انرژی مناسب

باید براساس رنگ پوست باشد. برای رنگ پوست تیره انرژی باید پایین باشد و اگر لیزر برای همه افراد با یک انرژی استفاده شود، پوست تیره دچار سوختگی سطحی می‌شود.

در لیزر جوان‌سازی، تصور بر این است که صددرصد در رفع افتادگی پوست موثر است. در حالی که این تاثیرات صددرصد نیست. بعلاوه بعد از لیزر نیاز به درمان‌های دیگر و وجود دارد تا اثرات آن پایدارماند.

برای انجام تاتوی وسیع و عمیق چه نظری دارید؟

اولا از نظر پزشکی تاتو توصیه نمی‌شود؛ مگر در موارد خاص. مثلا در اثر بیماری لب سفید یا وقتی ابروی فرد شکسته می‌شود یا فرد جراحی کاشت مو انجام داده و خوب دوخته نشده و زخمش پهن شده که در این مورد جای زخم را تاتوی رنگ مو یا رنگ پوست می‌کنیم. ضمن این‌که اگر مسائل بهداشتی رعایت نشود، مسائل عفونی به وقوع می‌پیوندد. حتی در چند بیمار دیدم که در محل تاتو، زگیل ایجاد شده که نمی‌شود آن را اثبات کرد.

پیش از استفاده از لیزر باید به چه نکاتی توجه کرد؟

انجام لیزر خیلی راحت است اما مهم این است که برای فرد عارضه ایجاد نکند. لیزر را فقط به پزشک متخصص پوست واگذار کرده و از انجام آن توسط افراد غیرپزشک خودداری کنید.

هرچند که در گذشته این دستگاه‌ها به افراد غیرپزشک فروخته می‌شد اما در حال حاضر فقط به متخصص پوست و جراح پلاستیک فروخته می‌شود. برای کاهش هزینه، کار خود را به دست افراد غیرمتخصص نسپارید.



### دانشتنی‌ها

### کلینیک اورولوژی

## نسخه خوراکی برای سنگ کلیه

این هفته در کلینیک اورولوژی به بایدها و نبایدهای خوراکی در بیماران دارای سنگ کلیه می‌پردازیم. مهم‌ترین توصیه غذایی در این افراد، مصرف زیاد آب طی شبانه روز است. در اینجا به سوالات شایع در مورد مصرف مایعات می‌پردازیم:

دکتر سلمان اسلامی

**میزان آب مصرفی مورد نیاز طی شبانه روز چقدر است؟**
حجم مورد نیاز مایعات طی شبانه روز وابسته به وزن فرد و میزان تحرك و تعریض و گرمای هوا است. بهترین معیار، رنگ ادرار است. در صورتی که ادرار شما زرد رنگ، تیره و دارای بوی تند است، به این معنی است که آب بدن شما کافی نیست و لازم است آب بیشتری بنوشید. بنابراین میزان مصرفی آب خود را آنقدر بالا ببرید که رنگ ادرارتان شفاف و شبیه آب باشد.

**آیا لازم است آب جوشیده یا تصفیه بخوریم؟**

الزامی برای خوردن آب جوشیده یا تصفیه یا آب مقطر به‌منظور کاهش سنگ‌سازی نیست. صرفا کافی است از بهداشت آب مصرفی خود مطلع باشید.

**چه مایعاتی جایگزین آب است؟**

هیچ چیز جایگزین آب نمی‌شود. همچنین نوشیدنی‌هایی چون چای‌های پررنگ و مانده و جوشیده، انواع نوشابه‌های معمول و انرژی زا و کافئین دار و ماءالشعیرها، به دلیل غلظت بالای اگزالات، ریسک سنگ‌سازی را بالا می‌برد. توصیه غذایی دوم، کاهش مصرف نمک و پروتئین است. مصرف فراوان نمک علاوه بر افزایش فشار خون، ریسک سنگ‌سازی را بالا می‌برد. همچنین مصرف پروتئین زیاد طی شبانه روز ریسک ایجاد انواع سنگ‌ها به‌خصوص سنگ‌های اسیداوریک را زیاد می‌کند. سعی کنید از مصرف گوشت‌های دودی و چپیس و کنسروها پرهیز کنید.

**اشتباه رایج: عدم مصرف لبنیات و غذاهای حاوی کلسیم**

عدم مصرف خوراکی‌های حاوی کلسیم نه‌تنها سنگ‌سازی را کم نمی‌کند بلکه خطر آن را بالاتر می‌برد و همچنین در درازمدت، شما را در معرض پوکی استخوان قرار می‌دهد. مصرف روزانه لبنیات کم چرب در حد یک لیوان شیر و یک پیاله ماست و پنیر که چرب برای همه افراد توصیه می‌شود.

**مکمل‌ها:** مصرف مکمل‌های خوراکی حاوی سیترات پتاسیم و ویتامین B۶ در کاهش سنگ‌سازی موثر است. ولی مصرف بیش از حد مکمل‌های حاوی ویتامین D و مکمل‌های کلسیمی، خطر سنگ‌سازی را بالا می‌برد.

**حرف آخر:** چاقی و کم تحرکی از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای ایجاد سنگ است. در آستانه سال جدید سعی کنید با نگه‌داشتن وزن خود در حد ایده‌آل و تحرك مناسب، خطر سنگ را کاهش دهید.