

خطر رسوب کلسیم در مفاصل

رسوب کلسیم در نواحی مختلفی از بدن می‌تواند مشکلاتی را برای افراد ایجاد کند. این رسوب کلسیم می‌تواند به دنبال آسیب یا اختلال خاصی ایجاد شود یا بدون علت در مفاصل بروز یابد. نواحی شایع آن تاندون عضلات چرخاننده سرشانه، تاندون آشیل یا غشای کف پای است که به خار پاشنه تبدیل می‌شود. این تشکیل رسوب کلسیم در ناحیه داخلی زانو و محل اتصال رباط داخلی به انتهای استخوان ران هم بروز می‌یابد.

وقتی این حالت کلسیفیه شدن در بافت‌های نرمی چون تاندون، کپسول مفصل و رباط‌ها اتفاق می‌افتد، انعطاف‌پذیری این ساختارها را نسبت به کشش و انقباض کاهش می‌دهد و در حرکات شدید و فاصل شگسته شده و در بافت‌ها التهاب ایجاد می‌کنند. این التهاب با درد و محدودیت حرکتی همراه است و عملکرد بیمار را مختل می‌کند. بیماری‌های سیستمیک همچون دیابت و اختلال در عملکرد تیروئید و صدمات و آسیب‌های وارد به مفصل از عوامل ایجاد این رسوب‌های کلسیم است. بین سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بیشتر بروز می‌یابد و در خانم‌ها نسبت به آقایان شایع‌تر است. تشخیص آن با عکس رادیوگرافی و در موارد کوچتر با سونوگرافی صورت می‌گیرد.

داروهای ضد التهاب، تزریق استروئیدها در ناحیه درگیر و فیزیوتراپی از روش‌های درمانی رسوب کلسیم است. در فیزیوتراپی استفاده از امواج مایواری صوت به همراه اسید استیک ۲درصد نیز یک روش مؤثر در از بین بردن رسوب کلسیم تشکیل شده در تاندون‌ها و لیگامان هاست. در روشی دیگر هم فیزیوتراپیست با استفاده از جریان مستقیم و به کارگیری اسید استیک در زیر الکترود منفی باعث ورود یون‌های آن به داخل بدن شده و ترکیب این یون‌ها با کلسیم رسوب یافته در تاندون باعث کوچک شدن این توده و جذب آن می‌شود. جدیدترین روش درمانی هم استفاده از دستگاه شاک ویو یا امواج شوکی است. این امواج از طریق وارد کردن ضربات متعدد به بافت و ایجاد آسیب‌های کوچک مکانیسم‌های درمانی متعددی را در بدن فعال می‌کند و با کاهش درد و التهاب سبب جذب مولکول‌های کلسیم از تاندون به گردش خون می‌شود. دوره درمان امواج شوکی شش تا هفت جلسه به صورت دو باری یک بار در هفته بوده و انتظار می‌رود بهبودی تا حدود یک ماه بعد از پایان جلسات حاصل شود. این اختلال به هیچ وجه ربطی به میزان کلسیم خون و میزان کلسیم مصرف شده در غذاهای روزمره و مکمل‌های دارویی ندارد.



کاهش عوارض شیمی‌درمانی با اصلاح تغذیه‌ای

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: تغذیه مناسب می‌تواند در کاهش عوارض ناشی از شیمی‌درمانی کمک‌کننده باشد. دکتر عزت‌ا... فاضلی‌مقدم با بیان این‌که ارتباط بیش از یک‌سوم سرطان‌ها با تغذیه ثابت شده است، افزود: در بسیاری از موارد تا ۷۰ درصد سرطان‌های



با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی سالم می‌توان سلامت مغز را حفظ کرد

به فکر خوراک مغزتان باشید!

یکی از مشکلاتی که بیشتر افراد و بویژه دانش‌آموزان با آن دست به گریبان هستند، نداشتن تمرکز لازم برای درس خواندن و انجام کارهای روزمره است. همین نداشتن تمرکز باعث می‌شود کیفیت کارها پایین بیاید و دانش‌آموزان هم مدام در انجام تکالیف مدرسه، حفظ کردن برخی دروس و حل مسائل دچار مشکل شوند. علاوه بر این‌که انجام برخی راهکارهای می‌تواند به بالا رفتن تمرکز کمک کند، نمی‌توان از نقش تغذیه در این میان چشم‌پوشی کرد. تغذیه مناسب نه تنها تمرکز را بالا می‌برد، بلکه قدرت حافظه، دامنه توجه و عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد. سن ما که بالاتر می‌رود، هم‌زمان اندام‌های بدن هم پیر می‌شوند، اما با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی سالم می‌توانیم سلامت مغزمان را حفظ کنیم.

به طور کلی راهی جادویی برای بالا بردن ضربی هوشی و باهوش شدن افراد وجود ندارد، اما موادی مانند کافئین با افزایش انرژی بدن به بالا بردن تمرکز ذهن کمک می‌کند. کافئین موجود در قهوه، کاکائو، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و برخی داروهای حافظه‌کوتاه‌مدت مغز اثر می‌گذارد.

مغز، مواد قندی گلوکز را به عنوان منبع سوختی خود انتخاب کرده است. این ماده قندی با شکر و قندی که در طول روز می‌خوریم

متفاوت است. در واقع، گلوکز نوعی ماده قندی فراوری شده از مواد قندی و کربوهیدرات‌های مصرف شده است؛ به همین دلیل است که با نوشیدن یک لیوان آبمیوه، حافظه کوتاه‌مدت شما بهتر کار می‌کند و قدرت تفکر و عملکرد مغزی شما نیز افزایش می‌یابد.

به‌کار افتادن مغز باصبحانه محققان بر این باورند که خوردن صبحانه حافظه

خاص با تغذیه مناسب و فعالیت‌های ورزشی برطرف شده است. بعلاوه چنانچه فردی تغذیه سالم داشته باشد و بتواند وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارد می‌تواند از بروز سرطان پیشگیری کند.

وی بیان کرد: افرادی که شیمی‌درمانی می‌کنند باید انرژی کافی را دریافت کرده که

روند درمان آنها با اثربخشی بیشتری ادامه پیدا کند و چنانچه فردی انرژی کافی را دریافت نکند سیستم بدنش با آسیب زیادی مواجه خواهد شد. در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان به صرف بیشتر غذاهای پرکالری به‌خصوص پروتئین و نیز لبنیات و تخم‌مرغ آب‌پز تأکید می‌شود. / ایسنا

ماهی؛غذایمغز

ماهی یکی از منابع غنی پروتئینی برای تقویت مغز است که حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و مصرف آن برای حفظ سلامت مغز لازم است. از آنجا که این چربی‌های مفید موجود در ماهی ضامن سلامت مغز است، مصرف مواد غذایی که ماهی فراوان در آن یافت می‌شود، با کاهش ابتلا به زوال عقل ارتباط مستقیم دارد و نیز خطر بروز سکنه‌های مغزی را کاهش می‌دهد. با گنجاندن ماهی در رژیم غذایی، با بالا رفتن سن، حافظه تقویت می‌شود. دو بار در هفته خوردن ماهی برای سلامت قلب مفید است.

از آجیل و کاکائو غافل نشوید

دانه‌های خوراکی و آجیل منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین E هستند که از کاهش عملکرد شناختی با بالا رفتن سن جلوگیری می‌کند. کاکائوی تلخ و ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان قدرتمندی دارد و حاوی محرک‌های طبیعی مانند کافئین است که تمرکز را بالاتر می‌برد. مصرف روزانه حدود ۲۸ گرم آجیل و کاکائو با توجه به حداقل کالری، چربی و قند به دست آمده بسیار مفید خواهد بود.

جریان خون منظم باآووکادوو غلات

رژیم غذایی سرشار از غلات و میوه‌هایی مانند آووکادو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و کلسترول بد خون را پایین می‌آورد. این اتفاق، خطر تشکیل پلاک‌ها و رسوبات را در قلب کم می‌کند و جریان خون را بهبود می‌بخشد و همچنین نقش مهمی در تحریک و فعال شدن سلول‌های مغزی ایفا می‌کند. غلات کاملی چون ذرت بوداده و گندم حاوی فیبر و ویتامین E هستند. آووکادو حاوی چربی‌ای است که به بهبود جریان خون کمک می‌کند.

بلوبری، ماده‌بی‌نظیر طبیعت

تحقیق روی حیوانات نشان می‌دهد که بلوبری به محافظت از مغز در برابر آسیب ناشی از

تاخیر در بارداری، کم خطر نیست

رئیس اداره سلامت مادران وزارت بهداشت به زنان توصیه کرد زمان ازدواج و بارداری خود را به تاخیر نیندازند. دکتر نسرین چنگیزی درباره افزایش سن بارداری و عوارض آن گفت: به طور کلی سن بالای ۳۵ سال برای بارداری به مراقبت‌های خاص‌تری نیازمند است. همچنین در سنین بالا برای بارداری، مشکلات ناباروری و مشکلات خاص آنها مطرح است. توجه داشته باشید احتمال سقط جنین و ناهنجاری‌های کروموزومی در زنانی که در ۴۰ سالگی باردار می‌شوند نیز بیشتر است. همچنین با افزایش سن بارداری احتمال ابتلا به دیابت و فشار خون نیز بیشتر می‌شود. / ایسنا



سیب سلامت

با دکتر مجید ولی‌زاده، فوق تخصص غدد و متابولیسم

حواستان به چربی خون باشد

چند نوع چربی بد خون داریم؟

بیماری‌هایی که در اثر رسوب چربی در رگ‌ها ایجاد و به آنها تصلب شراییین گفته می‌شود، به دنبال رسوب چربی بد (ال دی ال) اتفاق می‌افتد که جزئی از کلسترول خون است. این بیماری‌ها از سن جوانی شروع می‌شود و بدون علامت است. آزمایش غربالگری مربوط به آن از ۴۰ یا ۲۵ سالگی توصیه

شده و درصورت طبیعی بودن هر پنج سال تکرار می‌شود.

به طور معمول ما انتظار داریم اندازه کلسترول کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. اگر بین ۲۰۰ تا ۲۴۰ باشد، بینابینی یا لب مرز و اگر بالای ۲۴۰ باشد، افزایش کلسترول تام خون می‌نامیم.

تری گلیسیرید نوع دیگر چربی است که از مصرف انواع چربی و تغییر کربوهیدرات‌ها در بدن به وجود می‌آید. اگر مقادیرش بالا برود (بالای ۱۰۰۰) علائمی ایجاد می‌کند و می‌تواند به التهاب لوزالمعده منجر شود.

اچ دی ال جزئی از کلسترول تام بدن است که به آن چربی خوب می‌گوییم. هرچه میزان آن بالاتر باشد، اثر محافظتی دارد و خطر بیماری تصلب شراییین و بیماری‌های یاد شده را کاهش می‌دهد.

چه عواملی باعث افزایش چربی خون می‌شود؟

لازم نیست ما علامتی داشته باشیم تاآزمایش بدهیم. افراد بالای ۲۰ یا ۲۵ سال باید هر پنج سال آزمایش مصرف کالری و کم شدن تحرك باعث می‌شود چربی خون و تصلب شراییین افزایش یابد و در نتیجه چاقی و دیابت زیاد می‌شود. ما برای مقابله با آن به رژیم غذایی سالم، رژیم کم چربی با قندهای ساده و فیبرهای زیاد مثل سبزیجات، کاهو و انواع حبوبات نیاز داریم. اگر افزایش چربی خون با رژیم غذایی و فعالیت بدنی کنترل نشود، فرد به مصرف دارو نیاز دارد.

افزایش چربی خون چه علائمی دارد؟

افزایش چربی خون باعث گزرگ دست و پاشنه پا و سرگیجه نمی‌شود؛ یعنی در ۹۹ درصد موارد، این مشکل علامتی ندارد و در یک درصد موارد، وقتی تری گلیسیرید بالای ۱۰۰۰ باشد، ممکن است گزرگ دست و پا و سبکی سر اتفاق بیفتد.

آیا افزایش کلسترول خون با پیاده‌روی و رژیم غذایی کاهش می‌یابد؟

افزایش کلسترول با پیاده‌روی و رژیم غذایی نمی‌یابد. در بهترین وضعیت ۳۰ درصد کاهش داریم و در اکثر موارد، بین ۵ تا ۱۰ درصد کاهش را داریم.]

دانشتني‌ها

خبر سلامت

دانه چيا چيست

و چه فوايدی دارد؟

چيا اسم دانه گیاه سالوي هیسپانیاکا از خانواده نعنایان و بومی آمریکای مرکزی است و با تخم شربتی فرق دارد. هر ۲۸ گرم دانه چيا حاوی ۱۳۱ کالری، ۸/۴ گرم چربی، ۱۳/۰۷ گرم کربوهیدرات، ۱۱/۲ گرم فیبر، ۵/۶ گرم پروتئين و بدون قند است. با ما همراه باشید تا از فواید این دانه پرخاصیت بیشتر برایتان بگوئیم.

جالب است بدانید هر ۲۸ گرم دانه چيا می‌تواند نیمی از نیاز فیبر روزانه بدن خانم‌های بالای ۵۰ سال را تأمین کند. حتما می‌دانید که مواد غذایی فیبردار با ایجاد احساس سیری به کاهش پرخوری کمک می‌کنند و معمولا هم کالری کمی دارند. دانه چيا علاوه بر فیبر بالا حاوی مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب امگا۳ و آلفا. لینولئیک اسید است که گفته می‌شود در کاهش وزن مؤثرند. دانه چيا



وقتی با آب مخلوط می‌شود حالت ژله‌ای پیدا می‌کند و می‌تواند احساس سیری طولانی‌تری به‌وجود آورد. البته هنوز شواهد کافی برای اثبات فایده دانه چيا برای کاهش وزن وجود ندارد. مواد غذایی فیبردار در کاهش فشار خون و کلسترول

نیز مؤثرند و به‌ویژه موجب تقویت دستگاه ایمنی و کاهش احتمال بروز بیماری‌های التهابی می‌شوند. درمورد اثر دانه چيا روی دیابت و سطح گلوکز خون نیز هنوز مطالعات کافی انجام نگرفته، اما نتایج یکی از پژوهش‌های اخیر حاکی از آن است که دانه چيا احتمالا در بهبود دیابت نوع ۲ بی‌تأثیر نیست. گیاهخوارها می‌توانند از دانه چيا به‌جای تخم‌مرغ در غذاهایشان استفاده کنند. کافی است یک قاشق غذاخوری دانه چيا را با سه قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید و چند دقیقه‌ای استراحت دهید. سپس ژل به‌دست‌آمده را به‌جای تخم‌مرغ در پخت وپزهایتان استفاده کنید. ضمن این‌که مصرف دانه چيا به‌صورت خشک به افرادی که سابقه مشکل بلع دارند توصیه نمی‌شود.]

منبع: medicalnewstoday