



تاریخ	۲۶
بمن	۱۳۹۶
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

بهترین ذخیره فردا کار نیک امروز است.

جزائر انگلیس

صفحه	۵
شماره	۲۱۷۷
سال	بیست و سوم

سلامت



شش علامت و عوارض کم‌آبی بدن

حدود شصت درصد بدن ما از آب تشکیل یافته است. برای اینکه آن‌ها به‌خوبی کار کنند بسیار مهم است که هر روز آب کافی به آن برسند. هیدراسیون برای کمک به ارگان‌های بدن که به‌صورت سودمند کار کنند نقش کلیدی دارد.

آن چنانکه هیدراسیون کمک می‌کند که هر چیزی روان کار کند کم‌آبی بدن نیز اتفاق می‌افتد. وقتی شما آب کمی مصرف می‌کنید و درحالی‌که شما آب را استفاده می‌کنید یا از دست می‌دهید می‌تواند منجر به از کار افتادن فرایندهای جسمی‌تان شود.

بنابراین چقدر شما باید آب مصرف کنید؟ متوسط آبی که فرد باید بنوشد در حدود دو لیتر در یک روز است و بیشتر از آن در ماه‌های بالاتر و یا اگر به‌صورت ویژه‌ای در تکاپو هستید (مثلاً در ورزش و کارهای نظیر آن).

کم‌آبی بدن می‌تواند به علت کم‌نوشتن آب و یا به‌وسيله چیزهایی از قبیل اسهال، استفراغ، تب، تعریق بیش‌ازحد، دفع ادرار فزاینده، به‌عنوان‌مثال در نتیجه دیابت یا به خاطر استفاده از داروهای خاصی به وجود بیاید؛ اما واقعاً چه چیزی در بدن شما اتفاق می‌افتد وقتی که به مرحله کم‌آبی بدن می‌رسید؟ شش علامت و عوارض احتمالی از ملاحظه تا شدید را می‌توان مورد توجه قرار داد.

۱. شما احساس گرسنگی می‌کنید حتی زمانی که گرسنه نیستید بسیاری از مواقع افراد، کم‌آبی بدن را با گرسنگی قاتی می‌کنند. اگر شما الساعه غذا نخورده‌اید اما احساس سیری نمی‌کنید یک لیوان آب بنوشید که ببینید آیا بدن شما واقعاً از شما باز غذا دیگری می‌خواهد. تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن آب می‌تواند کمک کند احساس سیری کنید. نوشیدن آب قبل از غذا به شما کمک می‌کند که بدانید چقدر واقعاً شما گرسنه هستید؛ بنابراین شما می‌توانید غذا بخورید تا اینکه سیر شوید نه اینکه در واقع شکمتان را پر کنید.

۲. شما احساس خستگی، گیج بودن و قاتی کردن و حتی احساس سرگیجه می‌کنید کم‌آبی بدن می‌تواند در هردوی سطوح انرژی و شناسایی آن مشکل ایجاد نماید. همه سیستم بدن ما وابسته به اکسیژن هست که به‌وسيله خون ما برای عملکرد بدن تدارک دیده می‌شود.

وقتی که فرایند تحویل خون به‌وسيله کم‌آبی بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد، هیچ‌یک از ارگان‌های بدن ما آن چنانکه باید کار نمی‌کنند و سبب کندی و تبیلی نه‌تنها بدن بلکه ذهن می‌شود و منجر به مشکلات کوتاه‌مدت می‌شود و آن این است که کم‌آبی بدن همچنین می‌تواند به تغییر حالات از جمله منتهی به عصبانیت گردد.

۳. بی‌خوابی در عدم تعادل مایعات می‌تواند همچنین به یک بک آب عمده در سیستم گوارش ما منجر شود. ما در خصوص فیبر به‌عنوان یک‌راه حل اولیه برای بی‌خوابی فکر



می‌کنیم؛ اما آب به همان اندازه مهم است. من فیبر را به بیمارانم به‌عنوان یک رفتگر خیابان دل‌وروده تشریح می‌کنم. به این خاطر که فیبر کمک می‌کند سموم بیرون کشیده شوند، اما این سموم از سیستم گوارش ما نمی‌توانند بیرون بیایند بدون فلاش کردن و برای این کار ما نیاز به آب داریم.

۴. پوست شما تحریک می‌شود اگر بدن شما آب کافی ندارد، تأثیراتش می‌تواند به‌صورت قطع و یقین در پوست شما دیده شود. پوست خشک که فاقد روغن است از پوستی که فاقد آب است متفاوت است.

به هر حال برخی علائم مشابه وجود دارند به‌ویژه: لاغری، خارش، حساسیت، سفتی و کندی. پوست فاقد آب همچنین می‌تواند تمایل به جوش داشته باشد و هم‌زمان احساس خشکی و نیاز به روغن وجود داشته باشد.

۵. شما درخطر بالای حمله قلبی و شوک حجم خون قرار دارید آب برای عملکرد مناسب

۱۳ گزینه غذایی چرب، بیماری‌های مزمن را از شما دور می‌کنند

و بیماری‌های مزمن.

آووکادو: منجر به کاهش التهاب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. محققان مکزیک در سال ۲۰۱۴ اعلام کردند که مصرف منظم آووکادو علائم سندرم متابولیک را کاهش داده، قند خون را کنترل می‌کند و منجر به کاهش سطح کلسترول تام و تری‌گیلیسیرید می‌شود.

تخم‌مرغ: تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف صبح هنگام تخم‌مرغ می‌تواند احساس سیری را افزایش داده و در برابر مصرف شیرینی مقاومت ایجاد می‌کند.

آجیل: آجیل ایدئال‌ترین میان وعده از سوی طبیعت است و سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب آمینه، به همراه اسیدهای چرب غیراشباع، خوردن مصرف منظم گردو خطر ابتلا به دیابت را ۵۰ درصد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۳۰ درصد کاهش می‌دهد. ضمن اینکه خوراکی مؤثری در کمک به جلوگیری از بروز سکنه مغزی است.

شکلات تیره: یک‌تکه شکلات تیره و مصرف آن در روز، محافظی برای قلب است. محققان دانشگاه ایالتی لویی‌زیانا گزارش داده‌اند که مصرف شکلات تیره، میکروب‌های خوب روده مانند بیفیدوباکتریوم و باکتری‌های اسیدلاکتیک را رشد می‌دهد و منجر به تولید ترکیبات ضدالتهابی برای بهبود سلامت قلب و عروق می‌گردد.

ماست یونانی: در برابر ابتلا به دیابت نوع دو، سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت ایجاد می‌کند و یک منبع خوب چربی‌های مفید به‌خصوص برای گیاه‌خواران است.

زیتون: سرشار از اسید اولئیک و اسیدهای چرب اشباع‌نشده است که به حفاظت از سلامت قلب کمک می‌کند. همچنین حاوی پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدانی است که منجر به محافظت در برابر آسیب سلولی می‌شود؛ و غنی از آهن، مس و فیبر است.

دانه‌ها: دانه‌هایی مانند دانه کدو، کنف، کنان، چیا، آفتاب‌گردان و ... سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که منجر به سرکوب التهاب می‌شود. همچنین منبع خوبی از پروتئین، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین E و آهن و منیزیم محسوب می‌شود.

سویا: منبع خوبی از پروتئین و اسیدهای چرب غیراشباع است که می‌تواند جایگزین گوشت باشد. سویا همچنین غنی از فیبر و ایزوفلاون؛ نوعی استروژن گیاهی است.



این نکته ثابت شده که غذاهای غنی از چربی‌های سالم اثرات محافظتی در برابر بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های قلبی عروقی دارد.

در اینجا گزینه‌های غذایی چرب که حاوی بیشترین میزان چربی‌های غیراشباع و مفید هستند و باید روزانه مصرف شوند، معرفی شده است:

پنیر: پنیرهای کم‌نمک و مصرف مداوم آن‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و افزایش سطح کلسترول آل دی ال را کاهش می‌دهد. پنیرهای کهنه منبع خوبی از پروبیوتیک‌ها هستند و هضم غذا راحت‌تر می‌کنند. پنیر سرشار از فسفر، پروتئین و کلسیم است و به حفظ وزن سالم نیز کمک می‌کند.

کره بادام‌زمینی: مصرف منظم این خوراکی خطر ابتلا به سرطان سینه را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد و احساس سیری کامل ایجاد می‌کند.

روغن نارگیل: نوعی اصلی از چربی‌های اشباع‌شده به نام اسید لوریک در روغن نارگیل وجود دارد که دارای خواص ضدالتهابی و ضد باکتری است ضمن اینکه به‌عنوان منبع انرژی مفید شناخته می‌شود.

روغن‌زیتون: اصلی‌ترین چربی سالم است و پژوهش‌های بلندمدت نشان می‌دهد که مصرف مداوم آن منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شود. اجزای مختلف روغن‌زیتون شامل اسید اولئیک و secoiridoids منجر به کند شدن روند پیری می‌شود. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد سبزیجات سرخ‌شده توسط روغن‌زیتون حاوی میزان آنتی‌اکسیدان بیشتری هستند.

ماهی: همیشه از نسل‌های مختلف شنیده‌ایم که ماهی غذای مغز است و آن‌هم به خاطر وجود اسیدهای چرب امگا ۳ در این ماده غذایی. مغز برای سالم ماندن نیاز به مصرف این چربی‌ها دارد. دستورالعمل‌های جدید غذایی توصیه به مصرف ۸ اونس در هفته اسیدهای چرب امگا ۳ می‌کند و آن‌هم برای مبارزه با التهاب



وقتی دست‌ها از بیماری خبر می‌دهند



بدن انسان مجموعه‌ای از سیگنال‌ها را درباره وضعیت سلامت ما ارائه می‌کند که از زبان تا انگشتان پا را در برمی‌گیرند. دست‌ها یکی از بخش‌های بدن هستند که می‌توانند سرخ‌هایی مهم درباره وضعیت سلامت کلی ما ارائه کنند.

زمانی که موضوع انجام فعالیت‌های روزانه مطرح می‌شود، دست‌ها یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن انسان هستند؛ اما با نگاهی دقیق‌تر به دست‌ها ممکن است اطلاعات بیشتری درباره وضعیت سلامت خود کسب کرده و نشانه‌های اولیه شرایط و بیماری‌هایی که از آن‌ها آگاه نبودید را کشف کنید.

آرتریز

مطالعه‌ای که در نشریه Arthritis and Rheumatism منتشر شد، نشان داد سوژه‌هایی که انگشت حلقه آن‌ها بلندتر از انگشت اشاره بود، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به استئوآرتریز یا آرتروز قرار داشته باشند. زنان با این ویژگی که در این مطالعه حضور داشتند سه برابر احتمال بیشتری داشت به آرتریز مبتلا باشند.

بیماری پارکینسون

آیا دست‌خط پوسته و زیبای شما به حروفی شکسته و کوچک تبدیل شده است؟ این می‌تواند یک نشانه اولیه از ابتلا به بیماری پارکینسون باشد که به نام میکروگرافی (Micrographia) شناخته می‌شود. پیش‌ازاینکه نگران شوید، با پزشک در این زمینه صحبت کنید. تغییرات در قدرت بینایی یا افت مهارت انگشتان نیز می‌توانند از دلایل میکروگرافی باشند.

لرزش دست می‌تواند نشانه‌ای دیگر از ابتلا به بیماری پارکینسون باشد، به‌ویژه اگر لرزش چه در زمان حرکت و چه ثابت بودن دست‌ها متوقف نمی‌شود. اگر نگاه‌داشتن دست‌ها از لرزش آن‌ها پیشگیری می‌کند، دلیل آن احتمالاً بیماری پارکینسون نیست. در صورت مواجهه با این نشانه مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط اهمیت دارد.

بیماری کلیوی

ناخن‌های دست می‌توانند اطلاعات بسیاری را درباره سلامت کلیه‌ها در اختیارتان قرار دهند. شیاردار شدن ناخن‌ها چه در امتداد آن‌ها شکل گرفته باشد و چه شکل قاشقی به آن‌ها ببخشد می‌تواند به بروز مشکل اشاره داشته باشد. اگر شیارها در امتداد ناخن هستند، این شرایط می‌تواند به بیماری کلیوی اشاره داشته باشد. اگر ناخن‌ها مقعر شده‌اند، این شرایط می‌تواند به کمبود آهن اشاره داشته باشد که به‌طورمعمول با بیماری کلیوی همراهی می‌شود. همچنین، رگ‌ها یا نقطه‌های سفید یا ناخن‌هایی که در نیمه پایینی سفیدرنگ هستند می‌توانند به مشکلات کلیوی اشاره داشته باشند. اگر با تغییراتی چشمگیر در ناخن‌های خود مواجه شده‌اید مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط بهترین اقدام ممکن است.

وضعیت قلب

بنابر نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ در نشریه The Lancet منتشر شد، میزان قدرت گرفتن شما می‌تواند یک نشانگر اولیه از خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی باشد. قدرت کم گرفتن شما می‌تواند از خطر مرگ به‌واسطه حمله قلبی حکایت داشته باشد. قدرت گرفتن دست یک نشانگر از چیزی است که به نام سن بیولوژیکی شناخته می‌شود. سن بیولوژیکی چگونگی عملکرد بدن

در مقایسه با سن واقعی شماست. همچنین، شرایط دست‌های شما می‌تواند سرخ‌هایی درباره ابتلا به پرفشاری خون ارائه کند. مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۳ انجام شد، نشان داد بیمارانی که دارای اثر انگشت پیچشی بودند، احتمال بیشتری داشت پرفشاری خون داشته باشند.

ضخیم شدن نوک انگشتان، شرایطی که به نام چماقی شدن شناخته می‌شود نیز می‌تواند به بیماری قلبی، بیماری ریوی، یا برخی مشکلات سلامت دیگر اشاره داشته باشد. اگر با افزایش ضخامت سرانگشتان خود مواجه هستید که به نظر می‌رسد ناخن‌ها به‌خوبی به انگشتان متصل نیستند یا ناخن‌ها به سمت پایین انحنا پیدا کرده‌اند، به پزشک مراجعه کنید.

بیماری کبدی

اگر به‌صورت مزمن با قرمزی و التهاب کف دست‌های خود مواجه هستید، این می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری کبدی باشد. البته نباید در ابتدا نگران شوید، زیرا قرمزی کف دست‌ها می‌تواند نشانه‌ای از التهاب پوستی کف دست (Palmar erythema) باشد که می‌تواند ارثی بوده یا به‌واسطه دل‌بلی نه‌چندان جدی شکل بگیرد. پیش‌ازاینکه نگران ابتلا به سیروز کبدی شوید، با پزشک خود در این زمینه صحبت کنید.

کم‌کاری تیروئید

انگشتان متورم و درد مفاصل آن‌ها می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات مرتبط با تیروئید باشد. تونل کارپ نیز می‌تواند موجب این نشانه‌ها شود. اگر تورم انگشتان و درد مفاصل آن‌ها برای مدتی طولانی پایدار باقی‌مانده است، با پزشک برای بررسی دقیق شرایط و انجام آزمایش تیروئید صحبت کنید.

سیانوز

سیانوز یا رنج کبود شامل کمبود اکسیژن در خون است و رنج آبی ناخن‌ها یکی از نشانه‌های شایع این شرایط محسوب می‌شود. سیانوز به‌خودی‌خود یک بیماری نیست، اما می‌تواند نشانگر برخی از مشکلات سلامت، مانند آسم، سینه‌پهلو یا بیماری قلبی باشد.

اگر مشغول برف‌بازی بوده‌اید و با ناخن‌های شما آبی شده‌اند، جای نگرانی نیست. سیانوز شرایطی پایدار بدون در نظر گرفتن دما است.

رنگ آبی پایدار ناخن‌ها به‌طورقطع نشانه‌ای نگران‌کننده محسوب می‌شود و باید با پزشک در این زمینه صحبت کنید. اگر با سیانوز مواجه هستید و این شرایط با تنگی نفس، یا هر نشانه دیگر حمله قلبی یا سکنه مغزی همراهی می‌شود با مرکز فوریت‌های پزشکی تماس بگیرید.