

توصیه پزشکی

ورزش کنید تا همیشه جوان بمانید

ترجمه: سوسن خطیبی

■ تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش به هر میزان و هر نحوی که باشد، می‌تواند تاثیر بسیار مفیدی بر سلامتی همه افراد در سنین مختلف داشته باشد. به طور کلی این را همواره به یاد داشته باشید که هر چه بیشتر ورزش کنید از فواید آن بیشتر بهره‌مند می‌شوید. انجمن علمی بین‌المللی طی مطالعاتی اعلام کرده است که هر فرد به‌طور معمول در طول روز نیاز به یک ساعت فعالیت فیزیکی دارد.

شاید این مدت زمان برای بیشتر افراد که تا به حال هیچ تحرکی نداشته‌اند زیاد به نظر برسد اما فراموش نکنید که می‌توانید این یک ساعت را به بخش‌های کوچکتری مانند: پیاده روی، کاشتن گل و گیاه و حتی کار منزل که در طول روز هم انجام می‌دهید، تقسیم کنید. فعالیت فیزیکی یکی از عوامل مهم برای افزایش یا کاهش وزن به‌شمار می‌آید. فعالیت و ورزش روزانه، علاوه بر کنترل وزن، برای داشتن عمری طولانی‌تر و سالم‌تر هم مفید است.

ورزش و اثرات آن در جلوگیری از بروز بیماری‌های مختلف:

۱. بیماری‌های قلبی

فعالیت روزانه و منظم، ماهیچه‌های قلب شما را قوی می‌کند، فشار خون را کاهش، کلسترول مفید خون را افزایش و کلسترول بد موجود در بدن را کاهش می‌دهد، باعث جریان یافتن منظم خون در رگ‌ها می‌شود و در نتیجه به عملکرد صحیح قلب کمک فراوانی می‌کند. تمامی این فواید خطر ابتلا به سکنه‌های قلبی، بیماری‌های قلبی-عروقی و فشار خون بالا را کاهش می‌دهند.

طبق نظر به محققان، میزان و زمان فعالیت‌های فیزیکی بسیار مهم‌تر از شدت آنهاست. تحقیقات نشان داده‌اند که هر نوع ورزشی و به هر میزانی به مراتب بهتر و مفیدتر از هرگز ورزش نکردن است.

۲. سکنه مغزی

محققان در یک تحقیق گسترده و پس از بررسی‌های فراوان دریافتند که فعالیت‌های روزانه می‌توانند خطر ابتلا به سکنه‌های مغزی و در نتیجه مرگ را تا حد زیادی پایین بیاورند. افرادی که فعالیت‌های روزانه و ورزش را جدی نمی‌گیرند نسبت به افرادی که یک برنامه منظم برای فعالیت‌های خود دارند تا ۲۰ درصد بیشتر به سکنه‌های مغزی دچار می‌شوند.

۳. دیابت نوع دو

این بیماری با سرعت چشمگیری در حال رشد است و در حال حاضر بیشتر افراد از آن رنج می‌برند. ورزش و فعالیت‌های فیزیکی می‌تواند با ایجاد یک



رابطه مناسب بین وزن و حالت طبیعی بدن، قند خون را تا حد زیادی کنترل کند. کاهش وزن، می‌تواند حساسیت انسولین موجود در بدن را به میزان قابل توجهی بالا ببرد و در نتیجه با کنترل قند و چربی خون و کاهش فشار خون نقش بسیار مهمی در سلامتی افراد دایبانی ایفا کند.

طی مطالعاتی که توسط دانشمندان انجام شد، روزی یک ساعت پیاده روی کوتاه و سبک نیز می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع دو را تا ۳۴ درصد کاهش دهد.

۴. افزایش وزن

افزایش وزن با دو عامل ورزش و رژیم غذایی مناسب به راحتی قابل پیشگیری خواهد بود. ورزش باعث از دست دادن چربی‌های اضافی در بدن شده و می‌تواند توانایی بدن را در سوزاندن کالری‌ها تا حد زیادی بالا ببرد. کاهش کالری در بدن توسط ورزش روزانه می‌تواند یک راه حل مناسب برای کاهش وزن و سوزاندن چربی‌های اضافی باشد.

افزایش وزن یکی از عوامل بروز بیماری‌های مختلف است و کاهش شاخص‌های افزایش وزن در بدن می‌تواند خطر ابتلا به مرگ زودرس را در افراد کاهش دهد و در نتیجه باعث سالم ماندن بدن شود.

۵. کمردرد

کمردرد با ورزش‌هایی که مربوط به قوی شدن و انعطاف پذیر شدن ماهیچه‌ها هستند تا حد زیادی قابل پیشگیری و درمان است. داشتن یک حالت بدنی مناسب و عضلات محکم به ویژه در ناحیه شکمی می‌تواند از بدن در برابر کمردردهای مزمن حمایت کند.

۶. پوکی استخوان

فعالیت‌هایی از قبیل (پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی و حتی وزنه‌برداری) که باعث سوزاندن چربی‌ها می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در استحکام استخوان‌ها و در نتیجه جلوگیری از بروز بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان در زنان داشته باشند. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D همراه با یک برنامه ورزشی روزانه و دقیق می‌تواند اثرات بسیار مفیدی بر سلامتی شما داشته باشد. بر اساس اطلاعات به دست آمده از مدارک پزشکی بیماران مختلف، زنانی که پیشتر از یک ساعت در هفته پیاده روی می‌کنند، نسبت به کسانی که کمتر از این مقدار پیاده روی می‌کنند تا ۲۱ درصد کمتر به بیماری‌های مفصلی دچار می‌شوند.

منبع: هلثی لیونگ

سلامت

داستان‌های واقعی پزشکی که خود سرطان گرفته‌اند

رازهای غلبه بر هیولایی ترسناک

ترجمه: علیرضا سردشتی



دارید حتما به مرخصی بروید، به اندازه کافی بخوابید، مراقب وضعیت سلامت و تغذیه خود باشید و به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنید و حتماً آزمایش‌های معمول و چکاپ را انجام دهید.»

– روزی پنج تا نه قطعه میوه و سبزیجات بخورید: «مطالعات و پژوهش‌ها نشان داده که آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد موسوم به فتو کمیکال‌ها در میوه‌ها و سبزیجات تازه می‌توانند بدن را در کل سالم‌تر نگه دارند و از احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها بکاهند.»

دکتر دیوید جانسون: «با اعضای خانواده‌تان همراه شوید»

رییس پیشین جامعه سرطان‌شناسی آمریکا و مدیر مرکز انیگرام کانسر، دکتر دیوید جانسون در سال ۱۹۸۹ در حالی که ۴۱ سال سن داشت با تشخیص ابتلا به لمفوما (نوعی سرطان خون) روبه‌رو شد.

زمانی که خود دکتر جانسون چند لنف‌نود را در کمر خود کشف کرد تا سه ماه آن‌ها را بی‌اهمیت دانست و برای سه ماه در مورد آن‌ها با پزشک خود صحبت نکرد. «یک لحظه به لمفوما فکر کردم اما بعد با خود گفتم که نه، چیزی نیست، من چهل و یک سال داشتم و تمام آزمایش‌های دیگرم سلامتی من را نشان می‌داد برای همین به چیز بدی فکر نکردم.»

با این طرز تلقی عجیب نبود که زمانی که پزشک معالجتش نتیجه بیوسین را به او گفت شوکه شود: «ولین فکر می‌کردم این بود که بزرگ شدن دختر ده ساله‌ام را نخواهم دید. به این فکر کردم که همسر و دخترم بعد از این چه خواهند کرد، بعد مساله را با خانواده‌ام در میان گذاشتم البته به آنها گفتم که از بیماری جان سالم به‌در خواهند برد، اگر چیزی به آنها نمی‌گفتم مضطرب می‌شدند و اگر هم بیش از حد از بیماری‌ام صحبت می‌کردم هم بسیاری می‌ترسیدند... حالا به همه مریضان خودم می‌گویم که حتما خانواده‌شان را در جریان بیماری خود بگذارند... در ضمن این را هم بگویم که با آنکه خود من یک پزشک بودم اما درمان را به متخصصان سرطان‌شناسی سپردم چرا که آنها حدود ۱۲ سال تحقیق و مطالعه در این

زمینه داشتند و قطعاً بهتر از من می‌توانستند در مورد بیماری تصمیم بگیرند.»

حالا ۲۰ سال از آن روزها گذشته و نشانه‌ای از سرطان در بدن جانسون نیست: «من کاملاً مواظب خودم هستم و در عین حال سعی می‌کنم از دقیقه دقیقه زندگی خودم لذت ببرم.»

توصیه‌های این پزشک برای سالم ماندن

– همه علامت‌ها، حتی آنچه را به نظر تان جدی نمی‌آید، جدی بگیرید و در مورد آن‌ها با پزشکان خود صحبت کنید.

– هر وقت که توانستید ورزش کنید: «من حتی اگر شده باشد برای پنج دقیقه در روز ورزش می‌کنم، هیچ‌وقت از آسانسور استفاده نمی‌کنم و همیشه از پله‌ها بالا می‌روم و هفته‌ای سه روز هم به باشگاه ورزشی می‌روم.»

دکتر کارولین رانویج: با وضعیت جدید خودتان کنار بیایید

دکتر کارولین رانویج، متخصص بررسی توده‌های سرطانی با سی‌تی‌اسکن و مدیر سابق انجمن سرطان آمریکا در سال ۱۹۹۲ متوجه شد که به سرطان سینه‌ای نوع پیشرفته مبتلا شده‌است.

دکتر رانویج می‌گوید: «این جمله که «تو سرطان داری» واقعا جمله ترسناکی بود، بلافاصله به مرگ فکر کردم، اما بعد همان موقع به این فکر کردم که باید امیدوار باشم، به این فکر کردم که علم بسیار پیشرفت کرده است و

حالا بسیاری از داروهای می‌توانند سرطان را متوقف کنند، همان موقع به خودم گفتم که من از این بیماری نخواهم مرد.» به نظر می‌رسد اعتقاد او به پیشرفت‌های علمی و امیدواری‌اش نتیجه‌بخش بوده است. او هشت ماه تحت شیمی‌درمانی قرار گرفت سپس شش هفته رادیوتراپی انجام داد و پس از آن هم پنج سال داروی تاموکسی‌فن مصرف کرد. حالا بیشتر از شانزده سال است که او هیچ نشانه‌ای از سرطان در وجودش ندارد.»

درمان اصلاً ساده نبود، هر هفته به پزشک خود

مراجعه می‌کنید و بعد از مدتی ناگهان خودتان تنها می‌مانید و دارویی که باید مصرف کنید، به هر حال دوره بسیار سختی بود اما ارزش سلامتی را داشت. دکتر رانویج تجربیات بیماری را که از سر گذرانده خودم هستم و در عین حال سعی می‌کنم از دقیقه دقیقه زندگی خودم لذت ببرم.»
توصیه‌های این پزشک برای سالم ماندن
– همه علامت‌ها، حتی آنچه را به نظر تان جدی نمی‌آید، جدی بگیرید و در مورد آن‌ها با پزشکان خود صحبت کنید.
– هر وقت که توانستید ورزش کنید: «من حتی اگر شده باشد برای پنج دقیقه در روز ورزش می‌کنم، هیچ‌وقت از آسانسور استفاده نمی‌کنم و همیشه از پله‌ها بالا می‌روم و هفته‌ای سه روز هم به باشگاه ورزشی می‌روم.»
دکتر کارولین رانویج: با وضعیت جدید خودتان کنار بیایید

دکتر کارولین رانویج، متخصص بررسی توده‌های سرطانی با سی‌تی‌اسکن و مدیر سابق انجمن سرطان آمریکا در سال ۱۹۹۲ متوجه شد که به سرطان سینه‌ای نوع پیشرفته مبتلا شده‌است.

دکتر رانویج می‌گوید: «این جمله که «تو سرطان داری» واقعا جمله ترسناکی بود، بلافاصله به مرگ فکر کردم، اما بعد همان موقع به این فکر کردم که باید امیدوار باشم، به این فکر کردم که علم بسیار پیشرفت کرده است و

حالا بسیاری از داروهای می‌توانند سرطان را متوقف کنند، همان موقع به خودم گفتم که من از این بیماری نخواهم مرد.» به نظر می‌رسد اعتقاد او به پیشرفت‌های علمی و امیدواری‌اش نتیجه‌بخش بوده است. او هشت ماه تحت شیمی‌درمانی قرار گرفت سپس شش هفته رادیوتراپی انجام داد و پس از آن هم پنج سال داروی تاموکسی‌فن مصرف کرد. حالا بیشتر از شانزده سال است که او هیچ نشانه‌ای از سرطان در وجودش ندارد.»

درمان اصلاً ساده نبود، هر هفته به پزشک خود

منبع: مجله پرو نشن

پنج مشکل آزاردهنده و علت‌های به وجود آمدن آنها

سخت‌نگیرید، راه حل ساده است

می‌کنند و این موضوع می‌تواند دلیل بروز کبودی‌های دور چشمی باشد. کمبود خواب، باعث رنگ پریدگی پوست شما و در نتیجه ایجاد کبودی‌های دور چشم می‌شود. علاوه بر این، کبودی دور چشم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌هایی مانند آسم و آلرژی نیز باشد. وراثت هم نقش مهمی در ایجاد کبودی‌های دور چشمی ایفا می‌کند.

ناخن‌های بی‌رنگ

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که دلیل بی‌رنگ شدن ناخن‌ها چیست؟
دلیل حدود نیمی از بی‌رنگ‌شدگی‌های ناخن وجود عفونت در بدن است. اگر رنگ ناخن‌هایتان به سبز متمایل شد، نشانه وجود یک نوع باکتری در بدن شماست. قرم‌ری یا کبودی ناخن‌ها نشانه ایجاد زخم در ناخن هستند و ناخن‌هایی که به رنگ زرد متمایل می‌شوند می‌توانند نشانه بیماری‌هایی از قبیل آسم و بیماری‌های ریوی باشند.

منبع: سلف‌مگزین

تشخیص و تجویز

حساسیت غذایی

وراه‌هایی برای کاهش خطر

ترجمه: نازنین صحت

■ حساسیت‌های غذایی طیف گسترده‌ای دارند، از یک تحریک ساده گرفته تا تهدید زندگی فرد. براساس آمار شبکه حساسیت غذایی و شوک آنافیلاکسی (FAAN) سالانه ۳۰ هزار آمریکایی به علت حساسیت شدید غذایی به مراکز اورژانس مراجعه و از این میان حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ نفر فوت می‌کنند. طبق آمار مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها (CDC) دو درصد بزرگسالان و چهار تا هشت درصد اطفال دچار حساسیت‌های غذایی می‌شوند که در این میان تعداد جوان‌هایی دهه اخیر رو به رشد بوده است. کودکان دارای آلرژی غذایی بیشتر در معرض بیماری‌هایی مانند آسم، اگزما و سایر آلرژی‌ها قرار دارند. برخی حساسیت‌های غذایی ممکن است بدتر شود. مطالعات نشان می‌دهد حساسیت‌های غذایی در طول زندگی یک فرد ممکن است رو به وخامت برود. توجه به این نکته ضروری است که هیچ درمانی برای حساسیت غذایی در دست نیست و بهترین کار دوری کردن از غذاهایی است که موجب واکنش نامطلوب بدن می‌شود. به منظور کاهش هر چه بیشتر خطر واکنش‌های آلژیک، سازمان غذا و داروی آمریکا کلیه شرکت‌های تولیدکننده مواد غذایی و دارویی را ملزم به ارائه برچسب مواد غذایی حساسیت‌زا روی محصولات کرده است. محتویات آلرژن قادر به ایجاد واکنش آلژیک هستند. این برچسب‌ها باید:

- گمراه‌کننده نباشند.

- پیام آنها صریح و جامع باشد.

- اطلاعات کاملی در اختیار افراد آلرژیک و پرستاران آنها قرار دهد.

حساسیت غذایی یعنی چه؟

حساسیت غذایی نوع خاصی واکنش غذایی است که سیستم ایمنی بدن را درگیر می‌کند. بدن در مقابله با غذایی خاص یک آنتی‌بادی آلرژی به نام ایمونوگلوبین (Eige) ترشح می‌کند. به محض اینکه غذایی فرو برده می‌شود با آنتی‌بادی Ige اتصال می‌یابد که واکنش آلژیک از آنجا آغاز می‌شود. حساسیت غذایی را نباید با عدم تحمل یک ماده غذایی خاص یا سایر واکنش‌های غیرحساسیتی ناشی از غذا اشتباه کرد. عدم تحمل غذا به واکنش غیر طبیعی بدن در قبال یک غذا یا افزودنی خاص گفته می‌شود؛ در مورد آلرژی سیستم ایمنی بدن درگیر می‌شود. به عنوان مثال افرادی که به مشکلات تکرار شونده گوارشی مبتلا هستند، اگر شیر نبوشند دچار اختلال گوارشی خواهند شد که ممکن است آن را به حساسیت غذایی تعبیر کنند که درست نیست، این افراد فقط مبتلا به عدم تحمل لاکتوز هستند. یکی از اصلی‌ترین نکات افتراق حساسیت غذایی از عدم تحمل غذایی، واکنش فوری و خطرناک بدن در هنگام حساسیت غذایی است. گاهی حساسیت غذایی به قیمت جان فرد تمام می‌شود.

علائم و نشانه‌ها

علائم حساسیت غذایی تا یک ساعت پس از خوردن غذای آلرژن شروع می‌شود. شایع‌ترین نشانه‌ها و علائم حساسیت غذایی عبارت‌اند از:

- کهیر، سوزش یا بی‌وزن ریختن پوست
- تورم لب‌ها، صورت، زبان و گلو یا سایر اندام‌های بدن
- خس‌خس سینه، احتقان بینی یا مشکل در تنفس
- درد شکمی، اسهال، حالت تهوع یا استفراغ
- سرگیجه، احساس سبکی در مغز یا ضعف و غش در موارد شوک آنافیلاکسی یا همان حساسیت شدید به مواد غذایی، تمامی واکنش‌های بالا بسیار شدیدتر است. علاوه بر آن بیمار شاهد علائمی خطرناک و تهدیدکننده نیز خواهد بود مانند:
- تورم گلو و راه‌های تنفسی به گونه‌ای که تنفس بسیار مشکل می‌شود.
- شوکه یا کاهش شدید فشار خون
- نبض تند و نامنظم
- کاهش هوشیاری

اصلی‌ترین غذاهای آلرژن

بر اساس قانون مصوب در اول ژانویه سال ۲۰۰۶ در آمریکا تمامی برچسب‌های مواد غذایی باید به روشنی مشخص کنند که آیا حاوی ماده خوراکی آلرژن است یا نه. اصلی‌ترین غذاهای آلرژن با یکی از خوراکی‌های زیر یا ماده‌ای حاوی پروتئین گرفته شده از یکی از خوراکی‌ها یا گروه‌های غذایی زیر است: شیر، تخم پرندگان، بادام زمینی، مغزهای درختی مانند بادام، گردو و پکان (گردوی آمریکایی)، لوبیای سویا، کنجد، ماهی، سخت‌پوستان در بای می مانند خرچنگ، شاه میگو و میگو. این غذاها یا گروه‌های غذایی عامل ۹۰ درصد حساسیت‌های غذایی به‌شمار می‌روند. بیش از ۱۶۰ نوع غذای مختلف عامل بروز حساسیت غذایی می‌شود که اصلی‌ترین آنها همان هشت غذای است که بیان شد. البته لازم به ذکر است که اصلی‌ترین خوراکی‌های آلرژن در کشورهای مختلف با یکدیگر متفاوت است چرا که حساسیت به مواد غذایی با تالی از الگوهای مصرف مردم یک منطقه است. به عنوان مثال در اروپا شیوع آلرژی با مصرف خردل و کرفس همراه است. در همین راستا و برای پیشگیری از بروز آلرژی، FDA شرکت‌های غذایی را وادار به استفاده از برچسب‌های غذایی روی محصولات خود کرده است تا مصرف‌کننده به روشنی از احتمال وجود کوچک‌ترین ماده آلرژن در محصول خریداری شده اطلاع یابد.