

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر زهرا شاه حسینی

متخصص طب سوزنی

من تیک عصبی در ناحیه سرو گردن دارم و به متخصص اعصاب مراجعه کردم اما نتیجه ای نگرفتم. به من پیشنهاد شده است از طب سوزنی استفاده کنم. آیا می‌توانم با طب سوزنی از عود تیک عصبی ام پیشگیری کنم؟

تیک عصبی شامل حرکات سریع، عود کننده و هم شکل است که به طور غیر ارادی رخ می‌دهد. این حرکات‌هایی‌توانند به صورت پرش چشم، چشمک زدن، حرکات لب، سرو گردن، حرکات سایر نواحی بدن، صاف کردن گلو و سرفه خود را نشان دهد. از علت‌های بروز تیک عصبی می‌توان به زمینه ژنتیکی، اختلال در برخی نواحی مغزی، محرک‌ها و آفتامین‌ها اشاره کرد. فشار عصبی نیز می‌تواند شدت تیک عصبی را بدتر کند. برخی بیماری‌های همراه آن مانند سواس و بیش فعالی نیز ممکن است باعث بروز تیک عصبی شوند. همچنین وزن کم هنگام تولد، سختی زایمان و برخی مشکلات بارداری احتمال بروز تیک عصبی را در آینده افزایش می‌دهند. تیک عصبی در مان قطعی ندارد. با طب سوزنی، کنترل تیک عصبی به طور موثری انجام می‌شود. طب سوزنی، بیش فعالی و سواس را بهتر می‌کند، اضطراب را کاهش می‌دهد و درمان‌هایی برای شل کردن عضلات دارد. طب سوزنی بدن و گوش، در بهبود تیک عصبی نتیجه خوبی دارد. به شما پیشنهاد می‌کنم به یکی از همکاران طب سوزنی مراجعه کنید، به احتمال زیاد نیاز به چند جلسه درمانی داشته باشید.

بیشتر بدانیم

آیا کفش‌های ورزشی لژدار کارایی لازم را دارند؟

استانداردهای کفش ورزشی

ورزش

کفش‌های ورزشی لژدار چند وقتی است وارد بازار شده و طرفداران خاص خود را هم دارد. برخی افراد گزارش کرده‌اند که با این کفش‌ها می‌توانند راحت‌تر راه بروند و حتی بدونند اما مطالعات انجام شده در انگلیس روی این کفش‌ها نشان می‌دهد با این که این گروه از کفش‌ها به عنوان کفش‌های ورزشی به فروش می‌رسد اما در واقع نباید برای ورزش و به ویژه دویدن از آن‌ها استفاده شود.



اولین مشکلی که این گروه از کفش‌ها دارد، وزن زیاد است. در برخی مدل‌ها، یک جفت از این کفش‌ها، بالای نیم کیلوگرم وزن دارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد این سنگین بودن می‌تواند فشار بیشتری را به عضلات جلوی ساق پا وارد کند و علاوه بر خستگی بیشتر، باعث کشیدگی و درد در این عضلات شود.

مشکل دوم این کفش‌ها، در شکل کف آن‌هاست. در غالب این کفش‌ها به واسطه شکل کفی آن، قوس کف پا به درستی توسط کفش حمایت نمی‌شود و این خود به فشار بیشتر به این بخش منجر می‌شود. به گزارش گاردین، متخصصان معتقدند این مشکلات در زمان استفاده روزانه و پیاده‌روی‌های کوتاه، آن قدر آسیب‌زننده نیست اما پوشیدن این کفش‌ها در زمان فعالیت ورزشی و به ویژه دویدن می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای ورزشکاران به دنبال داشته باشد.

باید‌ها و نباید‌های کفش‌های ورزشی

فصل تابستان که نزدیک می‌شود خانواده‌ها به فکر این می‌افتند که فرزندانشان را در کلاس‌های ورزشی ثبت‌نام کنند و شرکت در کلاس‌های ورزشی هم الزامات خاص خودش را دارد از جمله تهیه کفش مناسب.

پاشنه کفش ورزشی باید مناسب و نه خیلی بلند و نه خیلی کوتاه باشد. اندازه پاشنه به طور متعادل باید حدود ۱/۵ تا ۴ سانتی‌متر باشد.

بقیه کفش، جایی است که اطراف مچ پا را می‌گیرد و زبانی کفش تکه‌ای است که در زیر پندهای کفش قرار می‌گیرد. این قسمت‌های

کفش باید حاوی پد‌ها و بالشک‌های نرمی باشد تا فشار کمتری به پوست وارد کند.

آستر کفش ورزشی باید بدون هر گونه برآمدگی دوخته شده باشد و خیلی نرم یا خیلی سفت نباشد.

انگشتان پا باید بتواند به راحتی در کفش حرکت کند. کفش نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد. چند قدم راه بروید تا از اندازه کفش اطمینان حاصل کنید. به این فکر نکنید که کفش کتانی بعد از مدتی جاباز می‌کند.

منافذ کفش باید به گونه‌ای باشد که پاها عرق نکنند و هوادر آن جریان داشته باشد.

کفش‌های ورزشی به آسانی شکل خود را از دست نمی‌دهند بنابراین وقتی آن را در دست می‌گیرید و قسمت کنار پاشنه را از دوطرف به داخل فشار می‌دهید، نباید به راحتی فرم آن تغییر کند.

کفش ورزشی را انتخاب کنید که قوس کف پا را حفظ کند.

کفش ورزشی تان را با توجه به نوع فعالیتی که قرار است انجام دهید، انتخاب کنید و باید کفش پیاده‌روی با کفش ورزش در باشگاه متفاوت باشد.

اولویت اول، کیفیت و استاندارد کفش و اولویت بعدی زیبایی است.

کفش‌های ورزشی را در جای خشک و خنک نگه‌داری کنید.

خطر در کمین مصرف کنندگان نوشابه‌های انرژی‌زا

شیوا رضایی | روزنامه نگار

در باره خطرات پنهان نوشابه‌های انرژی‌زا در سال‌های اخیر زیاد صحبت شده است. به تازگی با انتشار مطالعه‌ای جدید، بعد جدیدی از این خطرات مشخص شده است که تا به امروز کمتر مورد توجه متخصصان قرار گرفته بود. اما مطالعه جدیدی که نتایج آن هفته گذشته در نشریه انجمن قلب آمریکا منتشر شد، نشان می‌دهد برای نتیجه‌گیری درباره این نوشیدنی‌ها، نیازمند بررسی‌های بیشتری هستیم چرا که تأثیرات این محصول، هنوز به طور کامل شناخته نشده است.

این تغییرات به دلیل کافئین نیست!

در این مطالعه، افراد در دو گروه بررسی شدند، گروهی که نوشابه‌های انرژی‌زای واقعی را مصرف کرده بودند و گروه دیگری که نوشیدنی‌های آن‌ها در واقع از نوع انرژی‌زا نبود. سپس تغییرات سیستم قلبی-عروقی و فشار خون در این دو گروه ارزیابی شد. بررسی‌ها نشان داد نوشابه‌های انرژی‌زا باعث افزایش معنادار فشار خون و البته به هم خوردن ریتم قلبی در مصرف کنندگان می‌شود، در حالی که نوشیدنی‌های دیگر چنین تأثیری نداشتند. نکته قابل‌تأمل این که این تغییرات در ریتم قلبی، تا حدود چهار ساعت بعد از مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا

قابل مشاهده بود. محققان این پروژه معتقدند فقط کافئین موجود در این نوشیدنی‌ها نمی‌تواند چنین تأثیری بر ریتم قلبی داشته باشد و به نظر می‌رسد ترکیب مواد تشکیل‌دهنده به چنین نتیجه‌ای منجر شده است. آن‌ها توصیه کرده‌اند با توجه به این یافته‌ها، افراد دارای فشار خون بالا و مشکلات قلبی باید احتیاط بیشتری هنگام مصرف این نوشابه‌ها داشته باشند.

موارد منع مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا

طبق مطالعات پیشین و یافته‌های جدید، افراد زیر ۱۸ سال و به ویژه کودکان، خانم‌های باردار، بیماران قلبی، افراد دارای فشار خون بالا و افراد حساس به

کافئین، نباید از نوشابه‌های انرژی‌زا استفاده کنند. البته در کنار این گروه‌ها، در زمان مصرف برخی داروها نیز نباید این نوشیدنی‌ها مصرف شوند از جمله آدرال که در بیماران بیش‌فعالی استفاده می‌شود. در کنار آن، به صورت کلی اگر از دارویی استفاده می‌کنید که در افراد دارای فشار خون بالا منع مصرف دارد یا در حال مصرف دارویی هستید که می‌تواند به افزایش فشار خون منجر می‌شود (مانند قرص‌های پیشگیری از بارداری)، در خصوص مصرف همزمان نوشابه‌های انرژی‌زا با آن‌ها، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: سایت CNN

نوشابه‌های انرژی‌زا به دلیل وجود کافئین، ویتامین‌های گروه B و البته قند بالا باعث می‌شوند فرد بعد از مصرف آن‌ها، احساس کند انرژی بیشتری دارد.



تناسب اندام

حرکت یک پا، دوپا جمع و کششی کمر

یک پا جمع

پای چپ صاف و انگشت‌های پا کشیده به سمت بیرون باشد و پای راست را به کمک دست‌ها به داخل شکم جمع کنید. هنگام انقباض و کشش پاسعی کنید شکم کاملاً داخل باشد. زمانی که کشش مناسب ایجاد شد ۱۰ ثانیه نگه‌دارید و پا را از حالت کشش خارج کنید. این حرکت را می‌توانید برای هر پا پنج بار تکرار کنید. این حرکت مناسب برای رفع گودی کمر است.



حرکت کششی کمر و پهلوها

پای راست کاملاً کشیده رو به بیرون باشد. پای چپ را پشت زانو پای راست قرار دهید. دست چپ را روی زمین بازوایه ۹۰ درجه بگذارید و با دست راست پا را به داخل بدن بکشید. توجه داشته باشید کمر کاملاً صاف باشد. این حرکت برای کاهش کمر درد مناسب است. زمانی که دردی خفیف در عضلات ران پای چپ ایجاد شد ۱۰ ثانیه نگه‌دارید و جای پای خود را عوض کنید. این حرکت را می‌توانید برای هر پا پنج بار تکرار کنید.



حرکت دوپا جمع

این حرکت هم مانند حرکت قبل انجام می‌شود. هر دو پا را به داخل شکم جمع می‌کنیم. هنگام انقباض شکم کاملاً داخل باشد. ۱۰ ثانیه نگه‌دارید و سپس پاها را از حالت کشش خارج کنید. این حرکت نیز برای کاهش کمر درد مفید است.



آشپزی‌دن

تندرستی

ترشی زیتون، هم‌چاشنی، هم‌سلامت



- زیتون سبز تلخی گرفته (با هسته یا بدون هسته) - یک کیلوگرم
- گشنیز تازه - ۲۵۰ گرم
- نعناع خشک - ۲ قاشق غذاخوری
- پیاز - یک عدد
- سرکه - ۲ تا ۳ حبه
- فلفل دلمه‌رنگی - از هر رنگ یک عدد
- نمک، فلفل و گلپر - به میزان لازم
- سرکه - به میزان لازم

● برای تهیه ترشی زیتون سبز ابتدا زیتون‌ها را یک برش کوچک بدهید یا تکه کنید تا سرکه زودتر و راحت‌تر به خورد آن‌ها برود. ● پیاز و فلفل‌ها را انگینی خرد کنید. ● سیب‌زمینی‌ها را له کنید. ● گشنیز‌ها را پاک کنید و بشوید و پس از خشک‌شدن خرد کنید. ● یک ظرف در دار خشک و تمیز بردارید و همه مواد داخل آن بریزید. ● نمک، فلفل و گلپر را اضافه کنید. ● ظرف را کاملاً از سرکه پر کنید، سرکه باید روی تمام مواد را کاملاً

پوشاند. ● ظرف ترشی را در جای گرم قرار دهید. ● بعد از یک هفته قابل استفاده خواهد بود.

خواص زیتون

زیتون دارای ترکیبات گیاهی خاصی است که می‌توانند تولید اکسید نیتریک را افزایش دهند، با افزایش اکسید نیتریک عملکرد عروقی با افزایش جریان خون به سمت عضلات بدن بهبود پیدا می‌کند، این خاصیت زیتون اثر فوق‌العاده‌ای بر سلامت خواهد داشت.