گوناگون

شیمی‌درمانی استاندارد می‌شود

رئیس مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت از بهره‌برداری از سامانه سیمای سرطان در آینده‌ای نزدیک خبر داد و گفت: با اجرای این کار هم خدمات شیمی‌درمانی استانداردسازی شده و هم مصرف داروهای شیمی‌درمانی بهینه می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا مهدی شادنوش با اشاره به برنامه ملی مدیریت سرطان، گفت: یکی از اجزای این برنامه مدیریت بهینه منابع مربوط به سرطان است که یکی از مهم‌ترین ارکان آن مصرف بهینه داروهای بیماران سرطانی است. بر همین اساس سامانه‌ای با عنوان سامانه سیمای سرطان راه‌اندازی شده و همه مراکز درمان سرطان از طریق این سامانه با یکدیگر در ارتباط خواهند بود. از طرفی قرار است این مراکز با داروخانه‌های توزیع‌کننده داروهای سرطان هم ارتباط داشته باشند و بر اساس نیاز بیمار، میزان مورد نیاز داروی بیماران به مراکز ارائه دهنده خدمات سرطان، ارائه شود. در این صورت دارو در مراکز درمانی به میلی گرم برای بیماران محاسبه شده و مشخص می‌شود که یک سامانه سیمای سرطان امکان پذیر می‌شود؛ به‌طوری که دارو در مراکز درمانی به میلی گرم برای بیماران محاسبه شده و مشخص می‌شود که یک بیمار چند میلی گرم دارو مصرف کرده است. در صورت اجرای این طرح بیمار هم بر اساس میزان داروی مورد نیازش هزینه کرده و از طرفی هم باقی مانده دارو برای بیماران دیگر مصرف می‌شود که به نوعی مصرف بهینه محسوب می‌شود. وی همچنین افزود: در حل حاضر بسته نرم‌افزاری شیمی درمانی در این سامانه به صورت کامل تهیه شده است و با اجرایی شدن این بخش از سامانه امکان ارائه نسخه الکترونیک استاندارد مطابق با گایدلاین‌ها و پروتکل‌های درمانی شیمی درمانی مورد تائید توسط پزشک معالج فراهم شده و به داروخانه‌های توزیع‌کننده داروهای سرطان و مراکز ارائه‌دهنده این خدمت نیز متصل و نسخه به صورت الکترونیک ارسال می‌شود. شادنوش تأکید کرد: البته در بحث نسخه و امضای الکترونیک که در این سامانه مطرح است، باید هماهنگی‌هایی با سازمان نظام پزشکی انجام شود. همچنین برای توزیع دارو و تائید مراکز مجاز توزیع و نگهداری داروها هم باید با سازمان غذا و دارو هماهنگی کرده و در عین حال به هماهنگی با سازمان‌های بیمه‌گر برای محاسبه میلی‌گرمی دارو نیز نیاز داریم. وی همچنین گفت: در صورت اتصال این سامانه به سامانه‌های مربوط به داروخانه‌ها و سازمان غذا و دارو امیدواریم به زودی بهره‌برداری از سامانه سیمای سرطان آغاز شود.

آیا «اشعه» در درمان سرطان مؤثر است؟

عضو انجمن فیزیک پزشکی ایران با بیان اینکه تقریباً در ۵۰درصد سرطان‌ها از اشعه برای درمان استفاده می‌شود، گفت: کار اشعه از بین بردن تومورهای سرطانی است و اگر به درستی استفاده نشود، می‌تواند سلول‌های سالم را تخریب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سید ربیع مهدوی، عضو انجمن فیزیک پزشکی ایران در حاشیه برگزاری کنگره سالیانه انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران، گفت: درمان سرطان نیازمند نظام‌های مختلف علمی است؛ از کلینیک گرفته تا رادیولوژی و فیزیک رادیوتراپی که باعث می‌شود بتوان یک درمان کامل را انجام داد. وی با اشاره به اهمیت فیزیک رادیوتراپی در حوزه درمان سرطان‌ها، افزود: چگونگی استفاده از اشعه در زمینه درمان سرطان، یکی از نکات قابل توجه است که باید به آن دقت شود.

این متخصص فیزیک رادیوتراپی با بیان اینکه تقریباً در درمان ۵۰درصد سرطان‌ها در قسمتی یا به طور کامل از اشعه برای درمان استفاده می‌شود، گفت: اشعه، یکی از پر کاربردترین شیوه‌های درمانی برای از بین بردن تومورهای سرطانی است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: اساسا هدف ما این است که به دنبال کاهش عوارض استفاده از اشعه باشیم؛ زیرا اشعه یک تیغ دو دم است که اگر درست استفاده نشود، می‌تواند عوارض و صدمه به بیمار وارد کند و اگر درست استفاده شود، باعث خواهد شد علاوه بر روند درمان مطلوب، بیماران مبتلا به سرطان، هزینه‌های نظام سلامت را کاهش دهد. وی افزود: کار اشعه از بین بردن تومورهای سرطانی است و اگر به درستی استفاده نشود، می‌تواند سلول‌های سالم را تخریب کند و در نتیجه بیمار دچار عوارض گوناگونی می‌شود. عضو انجمن فیزیک پزشکی ایران گفت: در ایران هم مثل سایر کشورهای دنیا، کاربرد اشعه برای درمان سرطان‌ها زیاد است، اما با توجه به ترافیک بالای بیماران و کمبودهای تجهیزاتی و نیروی انسانی با مشکلاتی مواجه هستیم. مهدوی با اشاره به اهمیت رادیوتراپی در حوزه درمان سرطان‌ها، گفت: تعداد دستگاه‌های رادیوتراپی در کشور بسیار اندک و انگشت شمار است در حالی که حداقل بیش از ۳۰۰ دستگاه رادیوتراپی نیاز داریم. وی افزود: برای ارائه یک درمان استاندارد نیاز است که به ازای هر یک میلیون جمعیت، حدود سه تا چهار دستگاه رادیوتراپی داشته باشیم.

آلودگی هوا و افزایش خطر افسردگی

نتایج یک مطالعه پزشکی در انگلیس آشکار ساخت که آلودگی هوا با افزایش خطر ابتلا به افسردگی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا متخصصان در این مطالعه دریافتند افرادی که در معرض سطح بالایی از آلودگی هوا قرار دارند بیشتر احتمال دارد افسردگی را تجربه کنند و با مشکلات اختلال روان مواجه شوند.

محققان انگلیسی مطرح کردند: شواهد به دست آمده حاکی از آن است که آلودگی هوا به خودی خود با پیامدهای منفی بر سلامت روان همراه است.

در این مطالعه محققان به ارزیابی نتایج مطالعاتی پرداختند که رابطه بین ذرات آلاینده و پنج پیامد منفی آن بر سلامت روان در بزرگسالان را مورد بررسی قرار داده بودند.

به گزارش ان‌دی تی‌وی، محققان انگلیسی با جمع‌آوری نتایج این مطالعات دریافتند افزایش یک میکروگرمی در میانگین سطح ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون می‌تواند در بلندمدت احتمال ابتلا به افسردگی را حدود ۱۰ درصد افزایش دهد.

یک جرعه کتاب

ساختن برای ماندن
عادات موفقیت‌آمیز شرکت‌های آرمانی
نویسنده: جیم کالینز
مترجمان: حمیدرضا جعفری - ناصر گشتایی
انتشارات الماس دانش

پیام آشنا: کتاب ساختن برای ماندن نوشته جیم کالینز و جری آی. پورس کتابی در زمینه کسب‌وکار و درباره شرکت‌های آرمانی است. شرکت آرمانی شرکتی است که در صنعت خویش همیشه مورد ستایش و تحسین همتایانش قرار می‌گیرد و همیشه بر اطرافیانش تاثیر چشمگیری دارد نکته مهم در شرکت آرمانی این است که وابسته به فرد وابسته نیست چون همه رهبران روزی می‌روند و ایده‌ها منسوخ می‌شوند اما شرکت‌های آرمانی در بلندمدت و با چرخه‌های عمر مختلف محصول و چندین نسل رهبران پویا موفق می‌شوند.

ساختن برای ماندن در سال ۱۹۹۴ منتشر شد و پس از آن به سرعت بیش از چهل بار تجدید چاپ و به سیزده زبان دنیا ترجمه شد این اثر پرفروش‌ترین کتاب در امریکای شمالی، ژاپن، امریکای جنوبی و بخش هایی از اروپا بوده است.

درباره کتاب ساختن برای ماندن

در این کتاب نویسندگان یک مجموعه شرکت‌های عالی که از محک زمان سربلند بیرون آمده‌اند – متوسط تاریخ تأسیس آنها سال ۱۸۹۷ است – انتخاب کرده‌اند و و آنها را از ابتدا و در طول فازهای مختلف توسعه تا حل حاضر مورد بررسی قرار داده‌اند سپس آنها را در مقایسه با یک مجموعه شرکت‌های خوب دیگر که به همان اندازه تلاش کردند ولی به جایگاهی مشابه نرسیدند، بررسی نموده‌اند. این شرکت‌های انتخاب شده به تغییرات شدید در دنیای پیرامون خود – جنگ‌های جهانی، رکودها، فناوری‌های تحول‌آفرین، تحولات فرهنگی – پی بردند در طول این فرایند نویسندگان با این سوال پیش رفتند: «چه چیزی مابه تفاوت شرکت‌های قویاً ایده‌آل با شرکت‌های دیگر می‌دهد؟» جیم کالینز و جری آی. پوراس در پاسخ دادن به این سوال به نتایج شگفت‌انگیزی رسیدند که در این کتاب آنها را با شما به اشتراک گذاشته‌اند.

خواندن کتاب ساختن برای ماندن را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنید؟

همه اعضای هیئت مدیره، مشاورها، سرمایه‌گذارها، روزنامه‌نگارها، دانشجویان رشته کسب‌وکار و هر فرد علاقمند به تشخیص ویژگی‌های شرکت‌های موفق و پایدار دنیا.

جملاتی از کتاب ساختن برای ماندن

ایدئولوژی اصلی در شرکت‌های آرمانی همگام با محرک رشد کار می‌کند. محرک رشد در همهٔ کارهایی که جزئی از ایدئولوژی اصلی نیستند. انگیزه تغییر و حرکت به جلو ایجاد می‌کند. محرک رشد ناشی از یک میل فسفی عمیق به کاوش، خلق، کسب کشف، تغییر و بهتر کردن است. محرک رشد یک ادراک ذهنی و ملال‌آور مبنی بر اینکه «پیشرفت در یک دنیای در حال تغییر حاکی از سلامتی است» یا «سازمان‌های سالم باید تغییر و ارتقاء یابند» یا «ما باید هدف داشته باشیم» نیست؛ بلکه یک رگه عمیق، درونی، بی‌اختیار – و اغلب بدوی – است. این نوع محرک بود که باعث شد سم والتون در روزهای گران‌بهای آخر عمرش با مدیر یکی از فروشگاه‌های محلی که یک هفته در اتاق او در بیمارستان بستری شده بود درباره میزان فروش گفتگو کند. جی. ویلارد ماریوت هم چنین محرکی در وجود خود داشت که با شعار «همیشه سازنده باش و تا آخرین لحظه عمرت کارهای سازنده انجام بده ـ هر روز را مغتنم بشمار، تا روز آخر» زندگی کرد.

آیا تغذیه در پیشگیری از آنفلوآنزا موثر است؟

عضو هیئت مدیره انجمن تغذیه ایران با اشاره به نقش مهم سطح ایمنی بدن در شدت بروز یا پیشگیری از بروز بیماری آنفلوانزا، گفت: مصرف برخی ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها در تقویت سطح ایمنی افراد تأثیرگذار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا دکتر تیرنگ نیستانی با بیان اینکه هیچ ماده غذایی خاصی از ابتلا به ویروس و باکتری پیشگیری نمی‌کند، گفت: توانایی انتقال و بیماری‌زایی ویروس در دو سطح قدرت و حدت بیماری‌زایی تقسیم می‌شود که بروز بیماری در یک سطح جمعیتی به قدرت بیماری‌زایی ویروس و شدت بیماری در فرد به حدت آن بستگی دارد.

وی با بیان اینکه در رابطه با ویروس آنفلوانزا هر دو این سطوح بسیار بالاست، عنوان کرد: ویروس آنفلوانزا به دلیل تغییرات ژنتیکی منجر به تضعیف دستگاه ایمنی، افزایش شیوع و افزایش احتمال مرگ و میر می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود که افراد هر سال نسبت به تزریق واکسن همان سال اقدام کنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از بروز بیماری آنفلوانزا، گفت: تغذیه بد مانند کمبود ریزمغذی‌ها در تضعیف سیستم ایمنی و افزایش شدت و حدت بیماری‌زایی موثر است.

نیستانی مصرف زیاد مایعات، تامین ریزمغذی‌ها، مصرف زینک، ویتامین دی و سایر مکمل‌ها را در تقویت سیستم ایمنی افراد موثر دانست و گفت: تأمین ویتامین آ، بخصوص در سالمندان نیز موثر است؛ چراکه ویتامین آ، همواره به عنوان ویتامین ضدعفونت معروف بوده است.

این متخصص تغذیه با بیان اینکه توجه به تأمین ویتامین‌های ضروری و ریزمغذی‌ها در تسریع درمان باید مدنظر باشد، افزود: همچنین مصرف لیمو شیرین و پرتقال در جبران کمبود ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها و کاهش شدت بیماری تاثیرگذار است.

نیستانی در خاتمه با تأکید بر اینکه عامل بروز بیماری در مقایسه با سطح ایمنی بدن از اهمیت کمتری برخوردار است، گفت: عوامل متعددی از جمله تغذیه، کم‌خوابی، فشار عصبی و مصرف دخانیات در افزایش و یا کاهش سطح ایمنی افراد تأثیرگذار است.

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن جانی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

اهمیت تغذیه در زمان بارداری

بارداری، یکی از مهمترین و پرمخاطره‌ترین تجربه‌های زندگی یک زن است. در یک تکاند کلی فرآیند حاملگی با القاح تخمک بالغ و اسپرم آغاز می‌شود و با جایگزینی سلول تخم پس از چهار هفته و تبدیل آن به رویان در هفته پنجم و شروع دوره جنینی در هفته دهم بارداری ادامه می‌یابد و در نهایت پس از هفته چهلم با زایمان و خروج جفت و جنین پایان می‌یابد.

خانم های باردار می توانند با داشتن رژیم مخصوص مقدار بیشتر و متنوع تری از غذا تسبیت به قبل از دوران بارداری مصرف کنند. بدیهی است که مرصورت داشتن اضافه وزن و یا بیماری هایی که لازم باشد مادر به متخصص تغذیه مراجعه کند. پیروی از آن رژیم خاص توصیه شده توسط متخصص ضروری خواهد بود. بطور کلی ایده آل است که مادر در زمان بارداری علاوه بر متخصص خود، تحت نظر یک متخصص تغذیه تیز باشد چرا که در این مسیر سوالات و ابهامات زیادی در مورد تغذیه مادر برای وی شکل خواهد گرفت. در ادامه به برخی مواد غذایی که بهتر است در دوران بارداری محدود یا قطع شود اشاره می کنیم طبیعتا این موارد توصیه های کلی بوده و ممکن است توصیه ها به اقتضای شرایط افراد تغییر کند.

مواد غذایی غیرمجاز:

دم کردههای گیاهی (مانند چای تمتاع یا گل گاوزبان) گاهی اثرات جانبی مانند حالت تهوع و استفراغ دارند.

لذا مصرف آن ها در دوران بارداری توصیه نمی شود. کلیه توشیدنی های الکلی علاوه بر این که در دین اسلام حرام است باعث از بین رفتن اکسیژن شده و موجب رشد نقیر طبیعی جنین و کاهش مهارت عقلانی و هوشی او و بروز ستدروم الکلی جنین (Fetal Alcohol Syndrome) می شوند.

شکلات علاوه بر اینکه مقادیر کمی کافئین دارد، حاوی تئوبرومید تیز هست که به کافئین شبیه است. بنابراین، مصرف شکلات باید محدود شود.

استعمال دخانیات در دوران بارداری می تواند با تولد نوزاد کم وزن همراه باشد. به مادران باردار توصیه می شود از استعمال دخانیات در دوران بارداری خودداری کنند.

عفونت یا "لیستریا" یکی از عوامل شناخته شده سقط نقیر عمدی و متنزیت جنین و تولد است. لیستریا یک ارگانیسم موجود در خاک است و عفونت آن از مصرف غذاهای حیوانی آلوده و سبزیجات خام ناشی می شود. شیر خام، غذاهای دریایی دودی، کالباس، گوشت کوبیده، پنیر های ترم و گوشت های پخته تشده منابع احتمالی آلودگی هستند. محصولات آبیاری شده با فاضلاب بایستی قبل از مصرف با آب آشامیدنی شستشو و ضد عفونی شوند.

این غذاها نیز ممنوع هستند:

همه ماهی های خام، ضمنا تنوع مصرف را رعایت کنید و از ماهی های با میسران بالای جیوه کمتر مصرف کنید. (در این باره از متخصصین تغذیه کمک بگیرید)

هرگونه گوشت خام و یا گوشت های نیمه پخته شده

هرگونه پنیری که از شیر پاستوریزه تهیه شده نباشد. (همچنین پنیرهای محلی)

مصرف روزانه بیش از ۲ فنجان قهوه و بیش از ۴ فنجان چای بعلت میزان کافئین آنها توصیه نمی شود.

تخم مرغ خام و یا غلظامیی که در آنها تخم مرغ خام به کار رفته مثل مایونز خانگی، سس بعضی سالاد ها و ـ

بهترین راه برای اطمینان از مصرف "متعادل و متنوع" مواد غذایی در روز استفاده از همه گروه های اصلی غذایی یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزدانه هااست.

تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از تمام ۵ گروه مواد غذایی است و تنوع یعنی مصرف انواع مواد تقریبا یکسان قرار دارند و می توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

روزنه

۵ماده خوراکی مناسب برای تقویت سوخت و ساز بدن

بیشتر افراد نوعی از رژیم‌های غذایی به منظور تقویت سوخت و ساز و کاهش وزن را تجربه کرده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا بیشتر این رژیم‌های غذایی کارکرد مطلوبی ندارند زیرا به اشتباه تصور می‌شود تسریع سوخت و ساز برابر با از دست دادن میزان کالری بیشتر است. سوخت و ساز فرایندی فراتر از کالری سوزی است. در واقع سوخت و ساز مجموعه‌ای از تمامی واکنش‌های شیمیایی است که در بدن رخ می‌دهد. فرایند متابولیک شامل اقدامات متعددی از جمله گوارش، تجزیه غذا برای تامین انرژی و تولید بافت‌های جدید است. برای تنظیم گردش خون و حتی حفظ دمای مطلوب بدن نیاز است تا فرایند سوخت و ساز به درستی انجام شود. بنابراین تقویت سوخت و ساز به این مفهوم نیست که بدن در راستای کالری سوزی بیشتر فعالیت کند، بلکه به معنی سرعت بخشیدن به تمامی پروسه‌ها در بدن است. هرچند نمی‌توان تاثیر سوخت و ساز بر کنترل وزن را نادیده گرفت.

خوراکی‌هایی که سوخت و ساز بدن را تقویت می‌کنند

سایت first post نوشت: اگرچه تقریبا تمامی مواد غذایی سوخت و ساز را افزایش می‌دهند، اما برخی از خوراکی‌ها همچون چرقه‌ای در بدن عمل کرده و به سوختن کالری بیشتر کمک می‌کنند. اما این در شرایطی است که فرد فعالیت جسمی کافی داشته باشد. از جمله مواد غذایی که می‌توان به رژیم غذایی افزود تا روند سوخت و ساز را تقویت کرد:

شکلات تلخ: محققان معتقدند مصرف ۴۰ گرم شکلات تلخ در روز نه تنها سوخت و ساز را تقویت می‌کند، بلکه با کاتری‌های روده را تقویت کرده و روند گوارش مواد غذایی را بهبود می‌دهد. البته شکلات شیری و سفید این خاصیت را ندارند.

غذاهای تند: بررسی‌ها نشان می‌دهد پیپرین و کاپسی‌سین از ترکیب‌های موجود در فلفل تند سوخت و ساز در بدن را سرعت می‌بخشند. هرچند افرادی که به دنبال کنترل وزن خود هستند، در مورد مصرف غذاهای تند باید دقت بیشتری داشته باشند؛ چرا که این مواد غذایی علاوه بر آنکه سوخت و ساز را تقویت می‌کنند، اشتها آور نیز هستند. بنابراین در افرادی که می‌توانند اشتهای خود را کنترل کنند، غذاهای تند بهترین گزینه برای کاهش وزن است.

آب: حفظ رطوبت بدن یکی از ضروریات اصلی برای برخورداری از سلامت کامل است. کارشناسان سلامت بر این باورند نوشیدن هشت تا ۱۰ لیوان آب در طول روز نیاز انرژی روزانه را حداقل ۴۰۰ ژول افزایش می‌دهد. هرچند برای تقویت سوخت و ساز نوشیدن آب سرد توصیه می‌شود برخی محققان معتقدند هنگام نوشیدن آب سرد بدن انرژی بیشتری را برای گرم کردن آب مصرفی و رساندن آن به دمای نرمال مصرف می‌کند.

قهوه: قهوه سوخت و ساز چربی و کربوهیدرات را برای مدت کوتاهی در بدن افزایش می‌دهد به گفته محققان یک فنجان قهوه میزان سوخت و ساز را برای مدت سه ساعت افزایش می‌دهد. هرچند باید به این نکته توجه داشت که زیاده‌روی در مصرف قهوه یا پیامدهای خود همراه است.

خوراکی‌های سرشار از پروتئین: سوختن پروتئین نسبت به کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها انرژی بیشتری نیاز دارد. بنابراین گنجاندن خوراکی‌های سرشار از پروتئین به رژیم غذایی میزان سوخت و ساز را افزایش می‌دهد.

تازه‌های سلامت

توصیه های طب سنتی برای سردترین فصل سال

زمستان با طبیعت سرد و مرطوب از راه رسید. در هوای سرد محتاج پوشش بیشتر و پناه بردن به خانه‌های گرم هستیم. مزاج فصل زمستان، سرد و تر است. آفتاب به صورت مایل به زمین می‌تابد و بارش باران و برف موجب تری و رطوبت هوا می‌شود. این فصل برای صاحبان مزاج صفراوی مناسب نیست ولی برای صاحبان مزاج بلغمی و افراد مسن و پیر مناسب نیست. به‌طور کلی درفصل زمستان، سموم و مواد زاید، بیش از دیگر فصول سال در بدن آنباشته می‌شود.

در ادامه به بعضی مراقبت ها در این فصل اشاره می کنیم:

به سبب سردی هوا و بسته شدن منافذ پوستی، حرارت میل به باطن (اعماق) پیدا می‌کند و حرارت غریزی بیشتر می شود و قوه بدن در فصل زمستان افزایش می‌یابد. در این فصل، هضم بهتر صورت می گیرد و گوشت و خون بدن زیاد می‌شود به‌طوری که گاهی ممکن است این افزایش خون، به بدن آسیب برساند.

در صورت مصرف غذاهای سرد و مرطوب، بخارات غلیظ ناشی از آن ها به سوی سر می رود و به رطوبت تبدیل و از مجرای بینی خارج می شود. طب سنتی برای این فصل نیز همانند فصل های دیگر سال، توصیه هایی دارد:

• زمستان طبیعت سرد و مرطوبی دارد بنابراین باید رژیم غذایی و روش زندگی خود را طوری برنامه ریزی کنیم که این سرما و رطوبت باعث بیماری نشود.

• در این فصل مصرف غذاهای گرم توصیه می شود و باید از خوردن غذاها و نوشیدنی های سرد و مرطوب مانند ماست و دوغ اجتناب کرد.

• مصرف بعضی میوه های تابستانی مانند هندوانه یا کدو که مناسب فصل گرم است، در زمستان مناسب نیست.

• در این فصل سال، خوردن غذاهای سنگین توصیه می شود غذاهایی مانند آبگوشت، آش و ـ؛ زیرا قدرت هاضمه بدن افزایش می‌یابد.

• در خصوص مصرف لبنیات در فصل زمستان نمی توان به صورت کلی حرفی زد، به عنوان مثال مصرف ماست و دوغ مناسب فصل زمستان نیست در حالی که مصرف بعضی لبنیات مثل کره و خامه مناسب است.

• میزان خواب در فصل زمستان با توجه به تغییر شبانه روز باید کمتر شود.در تابستان گرمای هوا هنگام تحرک زیاد، حرارت بدن را افزایش می دهد و باعث ناراحتی هایی می شود اما در فصل زمستان، فعالیت بیشتر و خواب کمتر، بدن را گرم تر می کند در حالی که خواب زیاد، سردی بدن را بیشتر و ما را بیمار می کند.

• مصرف آب بر اساس میزان تشنگی فرد توصیه می شود، در زمستان به طور طبیعی نیاز کمتری به آب داریم.

• همچنین از دمنوش های گرم مانند زیره، آویشن و استوقودوس می توان استفاده کرد. بهتر است تا جایی که امکان دارد، قصد و حجامت به ویژه در ماه اول زمستان انجام نشود مگر با تشخیص پزشک.

• بوییدن گل نرگس در این فصل توصیه شده است و انجام فعالیت های ورزشی بر خلاف فصل گرم سال که گفته می شود در زمانی که حرارت هوا کمتر است مانند صبح زود انجام شود، در این فصل بهتر است زمانی باشد که دمای هوا بیشتر است مانند کمی قبل یا بعد ازظهر.

• پوشیدن لباس گرم و پرهیز از سرمای هوا که باعث سرماخوردگی، عفونت گوش وسینوزیت می شود، از جمله مواردی است که علاوه برعایت رژیم غذایی باید مورد توجه قرار گیرد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.