گوناگون

نوع گروه خونی شدت بیماری کووید۱۹ را پیش بینی می کند

شواهد زیادی نشان می دهند که نوع گروه خونی بر ریسک ابتلا فرد به کووید۱۹ و شدت بیماری تأثیر دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در یکی از تحقیقات، محققان بیش از ۴۷۳هزارنفر مبتلا به کووید۱۹ را در دانمارک با بیش از ۲.۲میلیون نفر جمعیت عادی مقایسه کردند. در بین بیماران مبتلا به کووید۱۹، درصد کمتری دارای گروه خونی O و درصد بیشتری دارای گروههای خونی A، B و AB بودند. یافتهها بیانگر آن است کـه افراد دارای گروه خونی A، B یا AB بیش از افراد گروه خونی O مبتلا به کووید۱۹ می شوند. نرخ ابتلا به این بیماری در بین افراد گروه خونی A، B و AB یکسان است. در مطالعهای دیگر بر روی ۹۵بیمار کرونایی بستری شده در بیمارستانی در کانادا مشاهده شد که بیماران دارای گروه خونی A یا AB بیش از سایر بیماران نیاز به دستگاه تنفسی مکانیکی داشتند که نشان می دهد این گروه از افراد با نرخ بالاتر آسیب ریوی ناشی از کووید۱۹ مواجه هستند. مطالعه نشان می دهد بیشتر بیماران دارای گروه خونی A و AB به اعلام نارسایی کلیوی بیشتر نیاز به دیالیز دارند. به گفته محققان، بیماران کرونایی با گروههای خونی A و AB ممکن است نسبت به افرادی که دارای گروه خونی نوع O و B هستند، بیشتر با خطر اختلال عملکرد یا نارسایی اعضای بدن مواجه باشند.

کدام عوامل خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد؟

یک متخصص رادیو انکولوژی با اشـاره به عوامل موثر در افزایش ریسک سرطان پستان، گفت: یکی از موثرترین عوامل برای ابتلا به سرطان پستان چاقی های شکمی است که با اصلاح سبک زندگی می توان ریسک ابتلا را کاهش داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر یعقوبی با اشاره به اینکه شیوع و بروز سرطان پستان بالا است، گفت: در تمام دنیا شایع ترین سرطان در میان زنان سرطان پستان است و در ایران نیز آمار به همین شکل است. از هر ۶ یا ۷ اخالم، یک نفر در طول حیات خود ممکن است به سرطان پستان دچار شود. وی افزود: معمولا تصور این است که سرطان پستان فقط در خانمها اتفاق می افتد در حالی که مشخص شده حدود یک درصد از سرطان های پستان در آقایان هم دیده می شود در نتیجه هر تودهای که در بافت سینه آقایان دیده می شود باید بررسی شود. وی با اشاره به کاهش سن ابتلا به سرطان پستان، تصریح کرد: در ۲۰ سال گذشته اعلام می شد سرطان پستان در سنین ۵۰ تا ۶۰ سال مشاهده می شود اما به نظر می رسد ریسک ابتلا به سمت ۳۵ تا ۴۰ سال رفته است. بنابر اعلام کانال خبری دانشگاه شهید بهشتی، یعقوبی با تأکید بر اینکه ۱۰ تا ۱۵ درصد سرطان های پستان وابسته به ژنتیک است، ادامه داد: اما عوامل محیطی نیز نقش بسزایی در بروز سرطان پستان دارند. استفاده از غذای مناسب و پاسخ مناسب به نیاز غذایی بدن یکی از عوامل محیطی موثر است. همچنین حدود ۷۵ دقیقه ورزش هفتگی یا ۱۵ دقیقه ورزش روزانه کمک می کند بروز سرطان پستان کاهش یابد. داشتن وزن متعادل ریسک ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد؛ زیرا چاقی ها و سبک زندگی نامناسب بر ابتلا به سرطان پستان تاثیر گذار است. ابتلا به سرطان پستان حدود ۷۰ تا ۷۵ درصد وابسته به هورمون های زنانه ای است که دریافت چربی ایجاد می شوند که معمولا چاقی های شـکمی مسبب بروز این هورمون های زنانه خواهند بود.

حس بی علاقگی از علائم اولیه زوال عقل است

تحقیق جدید نشان می دهد افراد مسنی که علاقه مند یا مشتاق فعالیت های معمول خود نیستند ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به زوال عقل باشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مطالعه ۹ ساله بیش از ۲۰۰۰ فرد سالمند با میانگین سنی ۷۴ سال نشان داد افراد مبتلا به بی علاقگی شدید ۰ درصد بیشتر با احتمال ابتلا به زوال عقل روبرو هستند. دکتر «مردیت باک» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می گوید: «بی علاقگی نامحسوس نیست. حالتی است که افراد خانواده متوجه آن می شوند. نیاز به تحقیقات بیشتری در این زمینه است. اما این نشانه می تواند علامت هشداردهنده دیگری در مورد شـروع فاز اولیه زوال عقل باشد.» شیوع زوال عقل (از جمله بیماری آلزایمر) به شدت در حال افزایش است و محققان در حال شناسایی شیوه جدیدی برای یافتن افراد پرریسک در ابتلا به این بیماری هستند. علائم رفتاری نظیر افسردگی یا تحریک پذیری از نمونههای تغییر هستند که می توانند به تشخیص زوال عقل کمک کند. مطالعه فعلی شامل افراد در رده سنی ۷۰ تا ۷۹ سال بود که در ابتدای مطالعه مبتلا به زوال عقل نبودند. پس از ۹ سـال، محققان دریافتند که ۳۸۱ نفر به زوال عقل مبتلا شده اند. در گروه با میزان بی علاقگی پایین، ۱۴ درصد به زوال عقل مبتلا شـدند. در افرادی که میزان بی علاقگی متوسطی داشتند، این میزان ۱۹ درصد بود. اما در گروه دارای حس بی علاقگی شدید، نرخ ابتلا به زوال عقل ۳۵ درصد بود.

داروی جدید بیماری کووید۱۹ در انتظار تأیید دولت ژاپن

شـرکت فوجی فیلم در ژاپن اعلام کرد: اقدماتی صورت گرفته تا داروی آنفلوآنـزای آویگان به عنوان درمانی برای بیماری کووید۱۹ مورد تأیید قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا، درخواست شرکت فوجی فیلم مبنی بر تایید داروی آویگان در درمان بیماری کووید۱۹ پس از آن صورت گرفت که آزمایشات بالینی گسترده حاکی از کاهش مدت زمان بهبودی بیماران مبتلا به نوع خفیف بیماری با مصرف این دارو بوده است. داروی آویگان که با نام فاویراپیر نیز شناخته می شود در ژاپن به عنوان داروی آنفلوآنزا مورد تایید قرار گرفته اسـت. ایـن دارو موضوع مورد مطالعه در حداقل ۱۶ آزمایش بالینی در سراسـر جهان بوده است اما نگرانی در مورد این دارو همچنان وجود دارد زیرا در مطالعات حیوانی نشان داده شده که این دارو باعث نارسایی های مادرزادی می شود.

بر اسـاس این گزارش، ماه گذشـته فوجی فیلـم اعلام کرد: آزمایشـات گسترده روی ۱۵۶ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در ژاپن نشان داد افرادی که با داروی آویگان تحت درمان قرار گرفته اند در مدت ۱۱.۹ روز بهبود پیدا کرده اند، این در حالیست که این رقم در بیماران دیگر ۱۴.۷ روز بوده است.

یک جرعه کتاب

سایکوسیس ۴:۴۸
نویسنده: سارا کین
مترجم: عرفان خلاقی
نشر بیدگل

پیام آشنا: مجموعه نمایشـنامه‌های بیدگل، مجموعه‌ای منحصربه‌فرد از نمایشنامه‌هایی است که تابه‌حال به فارسی ترجمه نشده‌اند و یا ترجمه خوبی نداشته‌اند.

سایکوسیس ۴:۴۸، اثر سـارا کین، یکی از نمایش‌نامه‌های اروپایی این مجموعه است که نخسـتین‌بار در سـال ۲۰۰۰ و در لندن به روی صحنه رفت. سارا کین یکی از جنجالی‌ترین چهره‌های نمایشنامه‌نویسی معاصر بریتانیا و از نویسندگان پیروجریان «تئاتر تهاجمی» است.

تئاتر تهاجمی (in-yer-face theatre) تئاتری اسـت کـه «بقه مخاطبان خود را گرفته و آن‌قدر تکان می‌دهد تا پیام تئاتر را درک کنند.» تجربه‌گرایی، حساسیّت، خشونت و اِعمال شوک برای برانگیختن تماشاگر، طرح وجوه جدید و غیرمعمول در عرصه‌های مختلفی همچون ساختار، لحن، زبان و تصاویر، به‌پرسـش کشـیدن هنجارهای اخلاقی و شکسـتن تابوها، نشان دادن رنج و سختی زیر پوست و پس چهره‌ٔ انسان‌های معاصر با تجاوزکردن و یورش‌بردن به حریم خصوصی و نقاط دیده‌نشده‌ٔ آنان از ویژگی‌های این نوع تئاتر است.

کین در ۱۹۷۱ متولد شـد. او خیلی زود به نوشـتن شعر و داستان کوتاه روی آورد و چند تئاتر را کارگردانی کرد. اولین نمایشنامه‌اش «فنرین شـده» در ۱۹۹۵ اجرا شد و موجی از توجهات را برانگیخت. او به کار نمایشنامه‌نویسی ادامه داد و در نهایت بعد از نوشتن نمایشنامه سایکوسیس ۴:۴۸ و پس از یک خودکشی ناموفق، خود را در بیمارستان با بند کفش به دار آویخت. سایکوسـیس همچون نامش، نمایشنامه‌ای غیر معمول با ساختاری بهم‌ریخته است که نمی‌توان برای آن موضوع یا هویت مسـتقلی تعریف کـرد. مجموعه‌ای درهم‌تنیده از دیالوگ‌ها، مونولوگ‌ها، خطابه‌ها و هذیان‌های یک ذهن روان‌پریش در تقابل با خودش، درونیاتش و دنیای روان‌شناسی.

در نهایت، می‌توان گفت سـارا کین در این اثر خواننده را در مواجهه با یکی از غریب‌ترین و سخت‌ترین متون نمایشی قرار می‌دهد. چه در خواندن و چه در اجرا.

«همگینم
احساس می کنم آینده بی‌امید و نمی‌شه چیزی رو بهتر کرد
خسته‌م و ناراضی از همه‌چیز
به‌عنوان یک انسان شکست‌خورده‌ای تمام‌عیارم
گناه کارم، دارم تقاص پس می‌دم
دوست دارم خودم رو بکشم
پیش از این می‌تونستم گریه کنم، اما الآن کارم دیگه از اشک گذشته
علاقه‌ام رو به آدم‌های دیگه از دست دادمام
نمی‌تونم تصمیم بگیرم
نمی‌تونم بخوابم
نمی‌تونم بخوابم
نمی‌تونم فکر کنم.»

رئیس مرکز اطلاع رسانی وزارت بهداشت تأکید کرد؛

۲۰میلیون ایرانی با بیماری زمینه‌ای در خطر شدید کرونا

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: حداقل ۲۰میلیون نفر با بیماری زمینـه‌ای در ایران در معرض خطر شدید کووید۱۹ قرار دارند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایرنا، کیانوش جهانپور روز پنجشنبه در توئیتر نوشت: بیش از ۱۰۰میلیون آمریکایی دارای بیماری‌های زمینه‌ای هستند که آنها را در معرض خطر شدید کووید۱۹ قرار می دهد. در ایران هم حداقل ۲۰میلیون نفر دارای وضعیت مشابهی هسـتند. تنها راه جلوگیری از ابتلا و فوت بیشتر، کنترل ویروس کرونا است.

وی روز چهارشنبه نیز در شبکه ارتباطی توئیتر نوشته بود: بدون اعمال محدودیت و بدون استفاده از ابزارهای قانونی و حاکمیتی برای توقف سفرها و ترددهای غیرضروری و اجباری کردن رعایت شیوه تامه های بهداشتی و استفاده همگانی از ماسک، وضعیت قرمز که سهل است، باید در انتظار پاییز سیاه بود. ما و شما اگر رودربایستی داریم، اما کرونا با کسی شوخی ندارد.

بیماری‌های زمینه‌ای شامل انواع بیماری‌های واگیر از جمله ایدز، هپاتیت، بیماری های گوارشی، سل، بیماری های تنفسی و... و بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و ضعف سیستم ایمنی بدن می شود. همچنین سـالمندان نیز به علت ضعف سیستم ایمنی در خطر شدید ابتلا به کووید۱۹ قرار دارند.

یکشنبه ها با دکتر واحدی

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی در کرج

کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک با تغذیه

داشتن یک برنامه غذایی صحیح در کنترل سندرم تخمدان پلی کیستیک بسیار موثر است.

حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد از مبتلایان به سندرم تخمدان پلی کیستیک چاق هستند.

به علاوه مقاومت به انسولین، افزایش انسولین، دیابت نوع دو، اختلال چربی‌های خون و فشار خون بالا به همراه افزایش وزن از نشـانه‌های مهم این سندرم است.

مصـرف بـدون کنتـرل و بیـش از حـد منابع کربوهیدرات‌ها (انواع نان‌های سـفید، بیسکوئیت، شیرینی و برنج سفید) بدون احساس سیری کامل از شکایت‌های شایع زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک است.

بالا رفتن ناگهانی و شـدید هورمون انسولین باعث ذخیره چربی در سـال‌ها می‌شود، بنابراین پایین نگه داشتن سطح انسولین می تواند به کاهش وزن تدریجی و بهبود نشانه‌های این بیماری کمک کند.

مبتلایان بـه این بیماری نباید هرگز به فکر حذف کامل منابع غذایی کربوهیدراتی از برنامه غذایی خود باشند.

انـرژی پایه و مورد نیاز بدن فرد مبتلا به سـندرم تخمدان پلی کیسـتیک نیز باید مانند سایر افراد از کربوهیدرات‌ها تأمین شود، اما نکته مهم، نوع، مقدار و ترکیب کربوهیدرات‌های دریافتی است.

استفاده از رژیم های پر پروتئین و کم کربوهیدرات برای مبتلایان به این سـندرم به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

مبتلایان به این بیماری نباید کمتر از ۳ ساعت بین وعده های اصلی غذا و میان وعده ها فاصله بگذارند و هرگز وعده شام را به طور کامل حذف کنند.

جایگزین کردن سبزی‌های نشاسته‌ای را با سبزیجات غیر نشاسته‌ای و استفاده از نان و ماکارونی سبوس‌دار را در رژیـم غذایی مبتلایان به این سـندرم مفید اسـت. اسـتفاده از میوه‌های تازه یا یخ زده به جای آبمیوه‌های صنعتی و مصرف غلات بدون شکر و حاوی فیبر بالا در وعده صبحانه برای مبتلایان به این بیماری مفید است.

بهتر است مبتلایان به این بیماری وعده های اصلی غذا را کوچک و به ازای آن از میان وعده هایی چون سالاد سبزی ها، حبوبات، ماست کم چرب و گردو استفاده کنند.

درج عبـارت های بـدون قند و بـدون چربی بر محصولات غذایی دلیل مناسـب بـودن آنها برای مصرف نیسـت، همچنین نوع چربی و روغن دریافتی نیز در مبتلایان به این بیماری بسیار مهم است.

سـندرم تخمدان پلی کیستیک یکی از مهمترین دلایـل نابارویی زنان اسـت. این بیمـاری در ۶ تا ۱۰ درصد از دختران و زنان مشـاهده می شود. این اختلال می تواند از زمان بلوغ آغاز شود، اما غالبا در دوره جوانی مشاهده می شود. علت اصلی بروز این بیماری مشخص نیست و درمان قطعی شناخته شده ای نیز برای آن وجود ندارد، اما با اصلاح شیوه زندگی به ویژه کنترل تغذیه و برخـی درمان‌های دارویی می‌توان آن را کنترل کرد.

آدرس کانال تلگرام: narin_clinic@
آدرس سایت کلینیک:
www.vahedidiet.com

دریچه

از کجا بدانیم به بلوغ عاطفی رسیده ایم؟

یک روانشناس به ارائه توضیحاتی درباره بلوغ عاطفی به عنوان یکی از مولفه‌های بهداشت روان پرداخت و گفت: هنگامی می توان گفت فردی به بلوغ عاطفی رسیده است که توانایی مدیریت عواطف و احساساتش را داشته باشد، به درک درستی از خود و روابط بین فردی رسیده باشد و نحوه درسـت ابراز هیجان و واکنش مناسب به رفتار اطرافیان را بداند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از ایسـنا، دکتر نیما گنجی بیان اینکه بلوغ عاطفی یکی از مراحل رشـدی محسوب می‌شود و در راسـتای بلوغ جسـمی و جنسـی، شناختی، اجتماعی و اقتصادی، یک عنصر حیاتی برای داشـتن زندگی رضایت بخش به شمار می رود، اظهار کرد: بلوغ عاطفی یک عامل اثرگذار و تعیین کننده در موفقیت زندگی مشترک و روابط بین فردی است که به شخص کمک می کند تا در موقعیت‌های بحرانی زندگی، تصمیمات منطقی بگیرد و اجازه ندهد که احساسات بیش از حد تصمیماتش را تحت تأثیر قرار دهد.

این روانشـناس اظهار کرد افـرادی که به بلوغ عاطفی می‌رسند، در قبال زندگی خود کاملا مسئولیت پذیرند، در مواجه با مشکلات زندگی واکنش‌های صرفا هیجانی و یا احسـاسی نشان نمی‌دهند، به درستی از احسـاسات و عواطف و هیجانات خود و علل زیربنایی آن آگاهی دارند و تلاش خود را به منظور رفع مشکلشان انجام می‌دهند، همچنین دیگران را به خاطر مسائل خودشان مورد شماتت قرار نمی‌دهند و مسئولیت اشتباهاتشان را می‌پذیرند.

افراد در چه سنی به بلوغ عاطفی می‌رسند؟

وی افزود: بلوغ عاطفی در افراد مختلف با توجه به سبک زندگی، آموخته‌ها، شرایط محیطی و ـ در سنین مختلفی فرا می‌رسـد و نمی‌توان بلوغ عاطفی را مشروط به سن خاصی کرد، همچنین نمی‌تـوان با قاطعیت گفت که تمامی افراد در کهنسالی به بلوغ عاطفی می‌رسند و امکان بلوغ عاطفی در جوانی را منکر شد.

افراد دارای بلوغ عاطفی چه ویژگی هایی دارند؟

به گفته‌ی گنجی، یکی از خصوصیات افراد با بلوغ عاطفی تحمل تنش اسـت، به گونه‌ای که موضوعات کوچک، چندان باعث ناراحتی آنان نمی‌شود، سایرین به سادگی قادر به عصبانی کردن آنان نیسـتند و مدیریت خشم خوبی دارند، وی مهربانی و محبت بدون چشم داشت را از ویژگی کلیدی افراد دارای بلوغ عاطفی دانسـت و افزود: کینه توزی و نفرت پراکنی در شائله شخصیت این افراد جایگاهی ندارد و آموختن از تجربیات و اشتباهات زندگی، پذیرش واقعیات زندگی و سـازگاری با آن، انتقادپذیری و تلاش به منظور هرچه بامعناتر کردن زندگی از مشخصه مشترک این افراد است.

استقلال عاطفی چیست؟

این روانشناس معتقد است که در نقطه مقابل وابستگی عاطفی، استقلال عاطفی قرار دارد که در حقیقت یکی از ابعاد بلوغ عاطفی است. اگر فردی قادر باشد خودش را از دیگران مجزا کند و افکار، ایده ها، احساسات، هیجانات و خواسته های مستقل داشته باشد، استقلال عاطفی دارد. استقلال عاطفی یکی از شروط لازم و نه کافی بلوغ عاطفی است، در نتیجه وجود وابستگی عاطفی در یک شخص به نوعی بیانگر عدم بلوغ عاطفی در اوست.

وی درباره اهمیت اسـتقلال عاطفـی در ازدواج گفت: پیش شرط ازدواج موفق داشتن استقلال عاطفی است و استقلال عاطفی نیز شرط لازم بلوغ عاطفی، بنابراین انتظار ازدواج موفق با شخصی که بلوغ عاطفی ندارد چندان واقع بینانه نخواهد بود. یکی از نشانه های بلوغ عاطفی این است که فرد بتواند در کنار یک انسان دیگر با در نظر گرفتن نیازهایش زندگی کند و بـرای برطرف کردن نیازهای همسرش احسـاس مسئولیت کند، یعنی زندگی دونفره را آموخته و در زندگی کودکانه خود دست و پا نزند و بالفظه بفهمد که حتی اگر نیاز همسر برای او خوشایند نیست باید برای برآورده کردن نیاز او تلاش کند.

اهمیت بلوغ عاطفی در زیست اجتماعی افراد

این روشـنفکر ادامه داد: بلوغ عاطفی به طور ساده یعنی این که فرد بتواند احساسات خود را کنترل کند. زمانی می توان گفت که فردی از نظر احسـاسی بالغ است که در شرایط مختلف زندگی زیر فشار تعاملات خرد نشود و یاد گیرد که با مشکلات عقلانه برخورد کند و در رفع آن ها بکوشد. درباره مسائل و مشکلات مثبت و بحث کند و انتقادات منصفانه را بپذیرد. بدون این که افسرده و عصبی شود یا مسائل ناراحت کننده و تلخ رویرو شود. پس از آن که از آن ها فرار کند و از دلواپسی ها و ترس های کودکانه بر حذر باشد. به گفته گنجی، مسئله بلوغ عاطفی مسئله‌ای مهم است که اگر افراد به آن توجه نکنند ممکن است در زندگی خانوادگی و اجتماعی با مشکل رویرو شوند. مسلما کسی که از نظر عاطفی به سطحی از رشد و بلوغ نرسیده است نمی تواند زندگی مسالمت آمیزی را با افراد خانواده و در جامعه داشته باشد، زیرا که هنوز تسلطی بر عواطف و احساسات خود ندارد و این که نمی داند چگونه آن ها را کنترل کند. شخصی که دارای بلوغ عاطفی است در مورد مشکلات زندگی نظر واقع بینانه ای دارد، دارای فلسفه زندگی معینی است که بر اساس آن می تواند از بحران هـای دائمی زندگی جلوگیری کند و می داند چگونه با دیگران سازش کند.

چگونه به بلوغ عاطفی برسیم؟

وی در انتها با بیان اینکه بلوغ عاطفی امری اکتسـابی و تحت تاثیر مولفه‌هایی همچون میزان غنی بودن آموزش، محیـط زندگی و تحصیلی، روابط اجتماعی، سـلامت روان جامعه و... اسـت، به ارائه راهکارهایی برای دسـت یابی به بلوغ عاطفی پرداخت و اظهار کرد: آموزش های روانشـناختی نظیر آموزش کنترل رفتارهای تکانشی، کنترل خشـم و عصبانیت، همدلی، تشخیص و به رسمیت شناختن تشابهات و تفاوت ها میان مردم و واداره هیجانات خود، برقراری ارتباط ارزیابی خطرها، عزت نفس مثبت، حل مسـاله، تصمیم گیری، ایجاد هدف، مهارتهای ارتباطی برخی از راه های دسـتیابی سریعتر به بلوغ عاطفی اسـت.

مینیمال
هـایی بـرای زنـدگی

مینیمال هایی برای زندگی
آن‌که حقیقت را نمی‌داند نادان است، آن‌که حقیقت را می‌داند ولی انکار می‌کند تبهکار است

از نمایشنامه‌ی زندگی گالیله
برتولت برشت

تازه های سلامت

خوراکی های مفید برای کاهش درد مفصلی

سبک جدید زندگی، عدم توجه افراد به نوع مواد غذایی مصرفی و نداشـتن فعالیت بدنی موجب می شود مفصل ضعیف شده و مشکلات درد مفاصل آغاز شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تمامی مفصل ها در بدن همچون زانو، آرنج، کمر و پاشنه در صورتیکه دچار درد شوند غیر قابل تحمل خواهد بـود و می تواند تمام بدن را درگیر کند. در چنین شرایطی لازم است فرد رژیم غذایی خاصی را رعایت کند. سایت pledgetimes به برخی خوراکیها اشاره کرده که می تواند درد مفصلی را تسکین دهد.

مصرف زنجبیل:

مصرف زنجبیل سطح پروستاگلاندین را در بدن کاهش می دهد که در تسکین درد ناشی از آرتروز به خوبی عمل می کند. بنابراین افرادی که در درد آرتروز رنج می برند باید به طور مرتب زنجبیل مصرف کنند.

مصرف ماهی:

اسیدهای چرب امگا۳ چربی های اشباع نشده ای هستند که برای مفاصل بسیار مفید هستند. اسیدهای چرب امگا۳ به پیشگیری از شکسـتگی استخوان کمک می کند. علاوه بر این، اسیدهای چرب امگا۳ برای بهبود گردش خون و همچنین تسـکین درد آرتروز لازم است.

مصرف کلم بروکلی:

پروتئین، کلسـیم، کربوهیدرات، آهن، ویتامین‌های A و C به مقدار قابل توجهی در کلم بروکلی یافت می شود. علاوه بر این، این خوراکی مملو از آنتی اکسیدان است. نتایج یک تحقیق نشان داد ترکیب موسوم به سولفورافان موجود در کلم بروکلی می تواند آسیب استخوان ها را کاهش دهد.

مصرف بادام:

ویتامین E از ویتامینهای محلول در چربی است. ویتامین E در تشکیل کلاژن و جلوگیری از تحلیل و شکسـتگی استخوان بسیار مفید اسـت. بنابراین باید مواد غذایی غنی از ویتامین E مانند سیب زمینی شیرین، آووکادو، بادام و... را در رژیم غذایی گنجاند.

مصرف روغن زیتون:

خاصیت ضد التهابی موجود در زیتون از اسید اولئیک موجود در آن ناشـی می شود. از آنجایی که پلیفنول ها و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آن هر دو نوعی از آنتی اکسیدان هسـتند مصرف روغن زیتون توصیه می شود.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسـی، 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 بردارایم

نظرات، دیدگاه و انتقادات سـازنده خـود را با ما در میان بگذاریـد. از مطالب صاحبان قلم در حـوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸