

تغذیه

برنج را با رژیم غذایی سالم مصرف کنید

یک بررسی جدید نشان داد، افرادی که روزانه مقدار متعادلی برنج مصرف می کنند، بدنشان از میزان کافی پتاسیم، منیزیم و دیگر مواد مغذی بهره مند است.

متخصصان تغذیه و سلامت می گویند: مصرف روزانه برنج موجب می شود، میزان مصرف چربی های اشباع شده و قند مازاد در طول روز کاهش یابد. اگر چه برنج غذایی نیست که معجزه کند اما به دلیل دارا بودن فواید تغذیه ای، اگر به رژیم غذایی سالم اضافه شود به کاهش وزن کمک می کند اما افزودن آن به رژیم غذایی ناسالم در حفظ سلامت بدن و وزن متعادل تاثیری نخواهد داشت.

همچنین در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۰۹ میلادی انجام گرفت مشخص شد، مصرف کنندگان برنج از میزان بیشتری مواد گیاهی، فیبر خوراکی، آهن، پتاسیم و نیز مقدار کمتری چربی اشباع شده استفاده می کنند. علاوه بر این متخصصان در مقایسه بین برنج معمولی و برنج قهوه ای، برنج نوع دوم را سالم تر دانسته اند چرا که سبوس آن دست نخورده باقی می ماند با این وجود برنج سفید نیز سرشار از ویتامین B است، همچنین طبق گزارش دپارتمان کشاورزی آمریکا، برنج حاوی چربی، کلسترول و قند نیست.

به گزارش لایوساینس، در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۱ میلادی نتایج آن منتشر شده آمده است، افرادی که از فرآورده های برنج قهوه ای مصرف می کنند به طور متوسط نسبت به افرادی که از ترکیب محصولات سبوس دار مصرف می کنند بیشتر موفق به کاهش وزن می شوند.



بهداشت روان

دنیا را از چشم دیگران هم ببینیم

اسمیرا فردوسی | روانشناس

همدلی یعنی فرد بتواند شرایط دیگران را هر چند در آن قرار ندارد، درک کند. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و شبکه ارتباطی را تقویت می کند، از این رو، این مهارت جزو مهارت های دهگانه زندگی است.

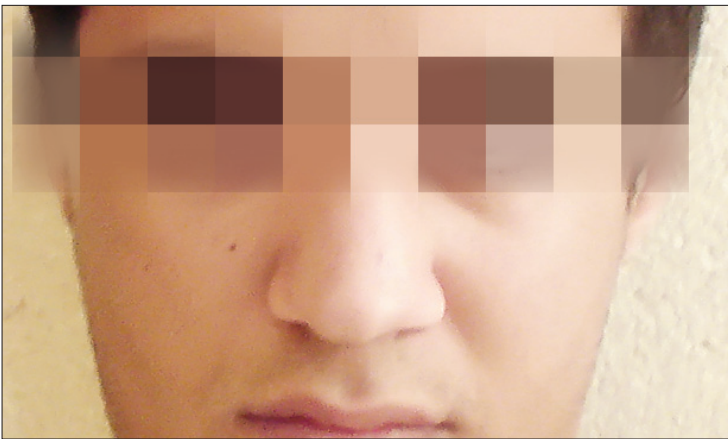
همدلی، یکی از مهارت های دهگانه زندگی است. همدلی، یعنی فرد خود را جای طرف مقابل بگذارد و از دریچه چشم او مشکل را ببیند، در این صورت می تواند طرف مقابل را درک کند. در همدلی فرد واکنش عاطفی دیگران را درک می کند و خود نیز واکنش عاطفی نشان می دهد. همدلی نیاز به مهارت دارد. این مهارت در ارتباطاتی که برقرار می کنیم نیاز است، زیرا ارتباط بین افراد خانواده، دوستان و همکاران از نوع همدلی است. با همدلی می توانیم به افراد نزدیکتر شویم و با آنها احساس راحتی بیشتری کنیم.

همدلی از همان سال های ابتدای زندگی مطرح است و نکته جالب این که همدلی اکتسابی است نه ژنتیکی. کودک در سال های نخست زندگی از طریق دیدن ارتباط والدین با یکدیگر و اعضای خانواده همدلی را یاد می گیرد و آن را در خود شکل می دهد، وقتی کودک رابطه همدلانه بین والدین خود را می بیند، همدلی را نیز می آموزد.

همدلی ۱۰۰ درصد حال دیگران را بهتر می کند، وقتی انسان همدلی می کند، طرف مقابل احساس می کند که مورد درک قرار گرفته است. نقطه مقابل این، عدم همدلی است و وقتی افراد احساس می کنند که درک نمی شوند، حالشان بدتر می شود.

باید همدلی را تمرین و برای دستیابی به آن ریشه های کار کنیم، افراد باید اول خود را دوست بدارند تا بتوانند دیگران را دوست داشته باشند. همدلی درک عواطف و احساسات دیگران است و این زمانی میسر می شود که فرد عواطف و احساسات خود را درک کند در غیر این صورت ممکن است حالت خودشیفتگی پیدا کند. در واقع افراد اول باید به رضایت نسبی از خود برسند، چرا که در صورت نارضایتی از خود نمی توانند دیگران را درک کنند.

همدلی نیازمند درک چارچوب ذهنی دیگران است، برای رابطه همدلانه باید احساسات خود را شناخته و آن را کنترل کنیم. کسانی که به این درجه می رسند، می توانند احساسات دیگران را نیز درک کنند، همچنین باید خود را در دنیای طرف مقابل قرار دهیم و با او هماهنگ باشیم. برای این کار نحوه سخن گفتن و حتی زبان و بدن نیز موثر است. مهارت گوش کردن در همدلی بسیار اهمیت دارد، گوش کردن صبر و حوصله وجود دارد. مهارت همدلی، یعنی فرد بتواند شرایط دیگران را هر چند در آن قرار ندارد، درک کند. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و شبکه ارتباطی را تقویت می کند، از این رو، این مهارت جزو مهارت های دهگانه زندگی است و در بهبود روابط بین فردی موثر است.



نکاتی درباره جراحی پلاستیک بینی گوشتی

مشکلی به نام اسکلت های غضروفی

دکتر فرهاد برزنجی |

مشکلات بعد از عمل جمع شدن تراوشات و ایجاد بافت جوشگاهی در ناحیه بالای نوک بینی که به آن Supratip می گویند است. برای جلوگیری از این حالت، هنگام عمل پوست این ناحیه را به غضروف قبولی پیدا کند. هر چه اسکلت زیر پوست محکم تر باشد احتمال نازک تر شدن پوست در سالیان بعد از عمل و نزدیک شدن بینی به فرم مطلوب بیشتر است.

در عمل جراحی پلاستیک این نوع بینی، جراح بینی اقدامات زیر را انجام می دهد: گام اول: یک عامل که در ایجاد نوک بینی بی شکل موثر است وجود چربی اضافی بین غضروف های نوک بینی و گاهی روی آنهاست. برای تصحیح این مشکل چربی زیادی به روش باز از این ناحیه خارج می شود. گام دوم: ایجاد یک اسکلت غضروفی محکم است. در قسمت های مختلف با استفاده از غضروف تیغه بینی یا دنده غضروف های موجود را تقویت می کنیم. گام سوم: از بین بردن فضای مرده است. یکی از

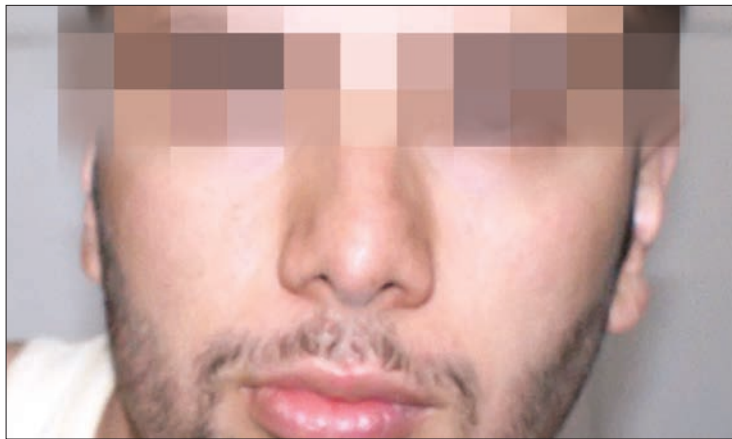
زیاد است. این فعالیت و به تبع آن ضخامت پوست بینی را می توانیم با رژیم غذایی و استفاده از داروها مثل Retin A و در صورت لزوم Isotretinoin کنترل کنیم. داروی اخیر که به نام های اکتوان یا بافت نرم آن که «پوشش پوست-بافت نرم» نام دارد هم نقش مهمی در نتیجه عمل دارد. در تعدادی از بیماران این پوشش ممکن است باعث محدودیت در ایجاد یک بینی زیباتر شود.

یک مزیت پوست ضخیم این است که ناهمواری های اسکلت زیرش را مخفی می کند در صورتی که در پوست های نازک این ناهمواری های کوچک ممکن است دیده شوند. متأسفانه این تنها مزیت پوست ضخیم است و بقیه مشخصات پوست در بینی نکات منفی هستند.

بینی های گوشتی بر دو دسته هستند:

۱. در بعضی بیماران پوست بینی دارای منافذ

بزرگ است و فعالیت غدد چربی زیر پوستی در آنها



بزرگی غدد چربی زیر پوستی بینی دارند استفاده از لیزر یا لایه برداری پوستی است که البته در صورت استفاده بیمار از Isotretinoin یا اکتوان باید یکسال به تاخیر بماند. راه بهتر استفاده از درمان لیزر یا لایه برداری قبل از شروع اکتوان است.

هنگامی که از بینی گوشتی سخن می گوئیم در واقع منظورمان بینی با پوست ضخیم است. اگر چه در جراحی پلاستیک زیبایی بینی تغییر در اسکلت بینی اساس کار است، اما پوست بینی و اجزای دیگر بافت نرم آن که «پوشش پوست-بافت نرم» نام دارد هم نقش مهمی در نتیجه عمل دارد. در تعدادی از بیماران این پوشش ممکن است باعث محدودیت در ایجاد یک بینی زیباتر شود.

یک مزیت پوست ضخیم این است که ناهمواری های اسکلت زیرش را مخفی می کند در صورتی که در پوست های نازک این ناهمواری های کوچک ممکن است دیده شوند. متأسفانه این تنها مزیت پوست ضخیم است و بقیه مشخصات پوست در بینی نکات منفی هستند.

بینی های گوشتی بر دو دسته هستند:

۱. در بعضی بیماران پوست بینی دارای منافذ

بزرگ است و فعالیت غدد چربی زیر پوستی در آنها

تاسحر

روزه داری برای مبتلایان به نارسی قلبی خفیف منعی ندارد

دکتر مریم مشکاتی فراهانی |

متخصص قلب و عروق |

روزه داری برای افراد سالم فواید بسیار زیادی دارد. روزه داری باعث کاهش فاکتورهای التهابی مضر برای سیستم بدن می شود. طبق مطالعات و تحقیقات انجام شده روزه داری دارای تاثیرات مثبت زیادی برای افراد سالم است. یکی از فواید روزه داری کاهش وزن است که همراه با کاهش فشار خون، عامل کمک کننده در کاهش خطرات قلبی و عروقی است.

روزه داری برای کاهش چربی های LDL و تری گلیسرید مفید است. ضمن این که افراد سیگاری در ماه رمضان با مصرف نکردن سیگار می توانند از مضرات آن دور بمانند و همچنین آرامشی که بیماران در ماه رمضان با توجه به معنویات به دست می آورند منجر به کاهش استرس، سلامت بدن و قلب و عروق می شود. در خصوص بیماری که فشار خون کنترل شده دارند نیز باید گفت در صورتی که امکان مصرف دارو هنگام افطار و سحر، بدون تاثیر منفی در فشار خون برای این بیماران فراهم باشد، می توانند روزه بگیرند.

روزه داری منجر به کنترل فشار خون این افراد نیز می شود اما بیماری که فشار خون بالا دارند و در طول روز، ۲ نوبت دارو با دوز بالا مصرف می کنند، نمی توانند روزه بگیرند.

امکان روزه داری برای بیماران دچار تنگی عروق کرونر که در شرایط حاد هستند، وجود ندارد اما بیماری که مدتی از زمان عمل آنها گذشته باشد و با مصرف دارو و علائم بیماری آنها تحت کنترل و درمان شده باشد، می توانند روزه بگیرند.

روزه داری برای بیماران دارای نارسی قلبی خفیف و کنترل شده منعی ندارد اما در صورت پیشرفته بودن نارسی قلبی روزه داری باعث تشدید بیماری می شود زیرا بیماران باید در طول روز دارو مصرف کنند تا تعادل مایعات بدن آنها مختل نشود.

بیماران و تمامی افراد باید از مصرف غذاهای چرب، پر کالری و شور اجتناب کنند و مصرف مواد حاوی فیبر، سبزیجات، میوه، آب و مایعات از زمان افطار تا سحری را فراموش نکنند. همچنین بیماران به خصوص بیماران قلبی از فعالیت های بی مورد که باعث تعریق بدن می شود، اجتناب کنند.



دهان و دندان

خطرات ناخن جویدن

یک محقق آمریکایی می گویند: ناخن جویدن علاوه بر این که عملی زشت و ناپسند است، آلودگی به باکتری های ایی کولی، سالمونلا، ایتلا به اسهال و درد معده را به دنبال دارد.

به گزارش هلث، «ریچارد شر» متخصص پوست در کالج پزشکی «کرونل ویل» نیویورک می گویند: پیامدهای ناخن جویدن بدتر از چیزی است که تصوری می شود.

وی با اشاره به تجمع انواعی از میکروب ها در زیر ناخن ها، افزود: خطرناک ترین باکتری که در زیر ناخن وجود دارد: خانواده ای به نام «پارونیشیا» (paronychia) است که شامل سالمونلا و ایی کولی می شود. وی ادامه داد: محل گرم زیر ناخن شرایط مناسبی برای رشد این باکتری ها ایجاد می کند. ورود این باکتری ها به دهان و معده باعث بروز عفونت های معده و روده می شود که اغلب به بروز اسهال و درد حاد شکم منجر می شود. این متخصص همچنین هشدار داد: از سوی دیگر بروز بریدگی های کوچک روی نوک انگشتان موجب نفوذ باکتری به زیر پوست می شود و عفونتی به نام «پارونیشیا» (paronychia) ایجاد می کند. این عفونت باعث بروز التهاب و تورم می شود که باید با جراحی، عفونت آن تخلیه و با آنتی بیوتیک با ضد قارچ درمان شود. ویروس زگیل، HPV، مشکل دیگری برای افرادی است که ناخن می جویند زیرا این ویروس از طریق انگشتان به دهان منتقل می شود و مشکلات دنداننی و لته ایجاد می کند.

شیر می گویند: از سوی دیگر جویدن مداوم ناخن ها موجب به هم خوردن از تسلط دندان های بالایی و پایینی می شود به طوری که دندان افرادی که مدام ناخن های خود را می جویند به سمت خارج متمایل پیدا می کند. وی با بیان این که ترک این عادت دشوار است، گفت: برای کنار گذاشتن این عادت بهتر است نوک انگشتان را تلخ کنید.



درباره رایج ترین روش کاشت مو

غلامحسین غفاریور | متخصص پوست و مو |



رایج ترین روش کاشت مو استفاده از موهای بخش خلفی تحتانی سر و کاشت آن در بخش های دیگر سر است.

این روش مبتنی بر برداشتن یک نوار باریک پوست و مو به عرض ۱/۲ سانتی متر و به طول حدود ۲۰ سانتی متر از قسمت خلفی تحتانی سر، استخراج موها از این نوار و کاشت این موها در پوست سر است.

باند برداشته شده از پشت سر با دقت خرد می شود و سپس ریشه های مو به صورت چند عددی جدا شده و در مایعی خنک قرار می گیرد تا آماده کاشت شود. سپس از جلوی سر که بی حس شده است سوراخ ها ایجاد می شود و این ریشه های مو در سوراخ ها می کارند.

معمولا این موهای کاشته شده ظرف ۲ هفته رشد می کنند و پس از ۲ هفته می ریزند، سپس ظرف ۴ تا ۵ ماه شروع به رشد می کنند و ظرف یکسال تعدادی از این موها ظاهر می شوند.

معمولا حداکثر نشایی که در هر جلسه می توان انجام داد بیش از ۳ هزار تار مو نیست در حالی که برخی ادعا می کنند که تا ۱۵ هزار نشاء انجام می دهند که تبلیغاتی دروغین

بیش نیست زیرا از یک سو به علت امکان جوش خوردن پوست پشت سر، برداشت بیش از یک

باند ۲۰ سانتی متر در ۱،۵ سانتی متر ممکن نیست و از سوی دیگر تعداد کل موهای سر

حجامت و فواید آن

پونه دورودی | پزشک طب سنتی |



حجامت در افزایش اکسیژن رسانی به بافت های خون و عضلات نقش موثری دارد بطوری که منجر به عملکرد بهتر اعضای بدن می شود. حجامت یکی از روش های درمانی طب سنتی است و در تنظیم عملکرد تمام سیستم های بدن نقش مهمی دارد. معمولاً از روش رسانی حجامت به عنوان یک روش مفید در پیشگیری بسیاری از بیماری ها استفاده می شود. حجامت در تنظیم سیستم ایمنی و ترشحات غدد هورمونی بدن، تنظیم دستگاه اعصاب، سمزدایی از بدن، کاهش چربی خون، کاهش کلسترول و اوره، فشار خون و همچنین قند خون کاربرد فراوانی دارد.

دفع سموم از بدن و درمان و پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های مغز و اعصاب از دیگر فواید حجامت است. از همین رو معمولاً سن خاصی برای انجام حجامت در نظر گرفته نشده است اما نظرات طب اسلامی و سنتی در این خصوص کمی با هم متفاوت است. برای نمونه طب اسلامی می گوید از دو تا ۶۰ سالگی می توان حجامت را انجام داد اما طب سنتی می گوید از زمانی که نوزاد به دنیا می آید تا پایان عمر و بر حسب نیاز بدن حجامت انجام می شود. شرایط بدنی، مزاج، تغذیه و توان بدنی بیمار از جمله فاکتورهای است که در صورت تمایل بودن به حجامت باید به آنها توجه کرد و در صورتی که حجامت به روش اصولی انجام شود نتایج درمانی خوبی در بردارد. آنچه که

در انجام حجامت مهم است توجه به طبع و مزاجها در افراد مختلف است. به مزاجهایی که از نظر مزاجی سرد باشند اصطلاحاً بلغمی می گوئیم بنابراین سرد مزاجها کسانی هستند که به دفعات حجامت در آنها انجام نمی شود یا در شروع کار آنها را از نظر مزاجی کمی اصلاح و بعد حجامت می کنیم. ضعف و بی حالی شدید از عوارض حجامت است که البته بستگی به وضع بیمار دارد. برای نمونه فردی که به کم خونی شدید مبتلا است نباید اصلاً حجامت کند اما در کم خونی کم و متوسط حجامت انجام می شود. بهترین فصل برای حجامت بهار است. همان طور که افراد را به لحاظ مزاجی به ۴ دسته گرم و خشک، گرم و تر، سرد و تر و سرد و خشک تقسیم می کنیم فصل ها هم همین طور است که بهار از نظر پزشکان فصل گرم و تر محسوب می شود و گرمی و تری بهترین مزاج برای حجامت است. در فصل بهار چون گرمی و بر سردی غلبه دارد بهترین نتایج از حجامت در این فصل مشاهده شده است و اکثر افراد در فصل بهار آمادگی حجامت دارند. حجامت می شود مردم آگاهی خود را نسبت به فواید حجامت افزایش دهند. معمولاً مردم به دلیل تبلیغات منفی از حجامت می ترسند و تصور می کنند حجامت یک روش درمانی سخت است که این ترس مانع انجام آن می شود. این در حالی است که در واقعیت حجامت سخت نیست و لازم است مردم برای انجام آن به مراکز معتبر مراجعه کنند.