

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

پژوهش

رژیم غذایی پرفیبر به درمان دیابت کمک می کند

مهر| محققان عنوان می کنند مصرف زیاد فیبرهای رژیمی که موجب تقویت نوعی باکتری روده می شود به مقابله با دیابت نوع ۲ کمک می کند. یافته های تحقیقاتی نشان می دهد رژیم غذایی با فیبر بالا و متنوع موجب تحریک رشد ۱۵ نوع باکتری روده می شود که اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه (SCFA) تولید می کنند این اسیدهای چرب انرژی سلول های روده را تأمین کرده التهاب را کاهش داده و به کنترل گرسنگی کمک می کند. «لیپینگ ژائو» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه اترکز آمریکا در این باره می گوید: «مطالعه ما مبنای این احتمال است که فیبرهای تأثیر گذار بر این گروه از باکتری های روده در نهایت می تواند به بخش اصلی رژیم غذایی و درمان متبديل شود.» مصرف فیبرهای مناسب می تواند موجب ایجاد توازن مجدد در میکروبیوم های روده شود؛ میکروبیوم ها اکوسیستمی از باکتری های دستگاه گوارش هستند که به هضم غذا کمک کرده و برای سلامت انسان مهم هستند.

۷ نکته که برای زایمان دوم باید بدانید

پیش از به دنیا آمدن نوزادان بهتر است فرزند اول را برای پذیرش خواهر یا برادر جدید او آماده و تغییرات ساده ای را در زندگی روزمره خود ایجاد کنید. همچنین در مورد تغییر تخت خواب کودک بزرگتر تمهیداتی را در نظر بگیرید.

۵- در فکر یک زایمان آسان تر باشید

دومین تجربه بارداری به این معنی نیست که شما از زایمان نمی ترسید؛ البته زایمان دوم اغلب راحت تر و مدت زمان آن کوتاه تر خواهد بود. اگر به دلیل این که زایمان اول شما سخت بوده، زایمان دوم شما را نگران کرده است، بهتر است در این مورد با پزشک خود صحبت کنید و در مورد تکنیک های مدیریت درد از او سوال کنید. همچنین می توانید از یک پرستار کودک برای دوران پس از زایمان کمک بگیرید. مادری که زایمان اول آنها سزارین بود و نمی خواهند که این تجربه دوباره تکرار شود باید با پزشک متخصص خود درباره این که آیا می توانند زایمان دوم را به شکل طبیعی انجام دهند یا نه مشورت کنند.



۶- زودتر به بیمارستان بروید

دومین زایمان همیشه سریع تر از اولین زایمان است زیرا بدن می داند هنگام زایمان چه کارهایی باید انجام دهد. حتماً از چند هفته زودتر رساک وسایل بچه را آماده و با پزشک خود هماهنگی های لازم را انجام دهید. همچنین مسیرهای منتهی به بیمارستان مورد نظر را هم بررسی کرده تا مجبور نشوید در ترافیک یا پارکینگ زایمان کنید.

۷- نگران نباشید

اولین باری که باردار شدید حتماً زمان زیادی را صرف آماده شدن کردید. کتاب ها و مقاله های زیادی در این مورد خواندید و با مادران دیگر گفت و گو کردید، حتی به کلاس های ویژه والدین رفتید؛ اما در بارداری دوم شاید زمان زیادی برای انجام این کارها اختصاص ندادید و شاید احساس گناه کنید اما نگران نباشید: در زایمان اول شما تجربه مادر شدن نداشتید برای همین مجبور بودید زمان زیادی را برای آموختن مسائل مختلف زایمان و بارداری صرف کنید ولی در بارداری دوم شما از پیش مادر بودید و می دانید که چه باید انجام دهید. شما از همین حالا باید انرژی خود را بین هر دو بچه و البته خودتان تقسیم کنید. بنابراین به جای مطالعه کتاب های رشد کودک با فرزند اول خود لگو بازی کنید و وقت بیشتری برایش صرف کنید.

منبع: سایت والدین (parents)

شهروند | بسیاری از زنان در نخستین بارداری خود تصور می کنند همه چیز را به خوبی دانسته و تجربه زیادی در این زمینه به دست آورده اند؛ اما درست زمانی که برای دومین بار باردار می شوند حس جدید و متفاوتی را تجربه می کنند و گاهی تصور می کنند که هیچ چیز درباره بارداری و زایمان نمی دانسته اند و اینجاست که نگرانی به سراغشان می آید. در این جا به چند نکته قابل توجه در مورد زنانی که برای دومین بار باردار شده اند، اشاره کرده ایم که با توجه به آن زایمانی سالم و آسان تر خواهند داشت.

۱- اگر لازم شد، پزشک خود را عوض کنید

زنان در نخستین بارداری بیشتر زمان خود را صرف پیدا کردن یک پزشک خوب می کنند و اغلب هم نتیجه معکوس می گیرند. یافتن پزشکی که بتواند به او اعتماد کرد و به راحتی با او صحبت کرد، مهمترین کاری است که باید انجام دهید. اگر دیگر با پزشک زنان و زایمان خود در ارتباط نیستید، تحقیقات خود را در این زمینه آغاز کنید و از مادری که تجربه دو یا چند زایمان داشته اند، برای یافتن یک پزشک مناسب، کمک بگیرید.

۲- پر خوری نکنید

بسیاری از زنان در بارداری دوم اضافه وزن بیشتری نسبت به بارداری پیشین خود خواهند داشت. در حقیقت بارداری نباید بهانه ای برای پر خوری و تبیل شدن مادران شود؛ زیرا کنترل وزن در دوران بارداری مسأله بسیار مهمی است. اگر از همان ابتدای بارداری نتوانستید با مشکل اضافه وزن خود مقابله کنید، خسته نشوید و دست از تلاش برندارید. حتی اگر در دومین بارداری شما شاخص وزن بدنتان بیشتر از حد معمول بود حتماً باید روی رژیم غذایی سالم و ورزش تمرکز کنید. شاید افزایش وزن برای شما خیلی بد نباشد اما برای سلامت فرزندتان خطرناک خواهد بود و زایمان شما را سخت تر می کند.

۳- از نرمش های تقویت عضلات در زمان بارداری غافل نشوید

بیش از ۶۰ درصد زنان از انواع مشکلات عضلات شکمی پس از زایمان رنج می برند؛ زیرا به دلیل گسترده تر شدن فضای بین عضلات چپ و راست توده شکمی جلومی آید و این مسأله می تواند باعث بروز کمردرد، فشار به عضلات یا حتی بی اختیاری ادرار شود. توصیه می شود برای قوی تر شدن این عضلات ورزش های ویژه و پایسه ای آن را انجام دهید؛ زیرا علاوه بر جلوگیری از مشکلات یادشده، این ورزش ها به زایمان راحت شما کمک می کند. ۱۰ دقیقه ماساژهای عضلانی و مایه چهای در روز می تواند این فاصله را از بین برده و از مشکلات شکمی دوران بارداری بکاهد. برای انجام این ورزش شکم تان را به درون بکشید و فشار دهید و با هر بازدم آن را رها کنید. همچنین در این دوران تمرینات مربوط به تقویت عضلات تحتانی لگن را هم فراموش نکنید.

۴- کودک اول خود را برای ارتباط با عضو تازه وارد آماده کنید

وقتی قرار است برای دومین بار مادر شوید یکی از بزرگترین تغییرات و البته نگرانی هادر باره چگونگی برقراری ارتباط کودک اول با فرزند جدید است.



سد چند لایه و اثربخشی مستقیم بر سلول های چربی تقریباً امکان پذیر نیست.

بدون عارضه نیست

هرچند که به نظر می رسد استفاده از این کرم ها، به دلیل وارد نشدن آنها به بدن، عوارض کمی دارد اما به گتسه دارپوش دانه که متخصص پوست است، گاهی استفاده از این فرآورده ها می تواند منجر به خشکی و اگزمای پوست شود. سرخی، خارش و پوسته پوسته شدن، کهپر و حالت سوختگی را هم باید به این عوارض اضافه کرد. این عوارض در مواردی که روی ژل یا کرم لاغری با سطحی از پلاستیک پوشانده شده، بیشتر دیده می شود. همچنین در صورتی که این داروها بر سطح گسترده و وسیعی از پوست به کار روند، به علت تعریق زیاد احتمال از دست دادن مقادیر زیادی از آب بدن هم وجود دارد که باعث شوک و اختلال در جریان خون مورد نیاز بدن می شود. پزشکان می گویند هر ماده شیمیایی که با پوست بدن تماس داشته باشد یا با ترکیبات درون بدن ارتباط داشته باشد، خالی از عوارض نیست.

چربی ها چطور در بدن ایجاد می شوند؟

رضا تیرنگ نیستانی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی پیش از این به مجله سبب سبز گفته بود که انرژی های مازاد بر نیاز بدن که معروف به کالری های اضافه اند، از طریق مواد غذایی و حتی نوشیدن وارد بدن می شوند. این کالری ها به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می شوند. خیلی از مردم به اشتباه فکر می کنند مصرف برخی مواد غذایی مثل برنج، نان، شیرینی و... ممکن است باعث چاقی شان شود. در صورتی که هر منبعی اگر به درستی مورد استفاده قرار نگیرد، ممکن است باعث به وجود آمدن کالری اضافه شود؛ حتی مصرف میوه و سبزیجات هم این مشکل را ایجاد می کنند، بنابراین زمانی چربی از میان برداشته می شود که بدن نیاز به انرژی داشته باشد، چه موقع این اتفاق می افتد؟ زمانی که منابع غذایی تأمین نشود و بدن چاره ای نداشته باشد جز این که از منابع ذخیره چربی استفاده کند. بنابراین چربی از طریق ادرار یا مدفوع خارج نمی شود. بر همین اساس، تنها یک راه برای خلاص شدن از چربی ها وجود دارد، آن هم تغذیه درست و فعالیت جسمی منظم.

گزارشی از تمام آن چه باید درباره پیامدها و اثربخشی یک روش ساده و در دسترس کاهش وزن بدانید

کرم های لاغری معجزه می کنند؟

شهروند | چگونه می شود از چربی ها، این چربی های آزاردهنده رها شد؟ هر چند که نمی توان گفت این سوال ذهن تمام ۵۰ میلیون ایرانی که درگیر چاقی و اضافه وزن هستند را مشغول کرده، اما می توان گفت که در خوشبینانه ترین حالت، آنهایی که وزن اضافه دارند، حداقل یک بار در زندگی به کاهش وزن فکر کرده اند و حتی به سمت راهی برای از بین بردن چربی ها رفته اند. با این که این روزها، ورزش های باشگاهی از بدنسازی و فیتنس گرفته تا پیلاتس و تی آر ایکس و بادی پامپ و حتی یوگا، در حال رخنه کردن به فرهنگ عمومی جامعه است اما هنوز در میان خیلی ها به ویژه آنهایی که بیش از دیگران به این فعالیت ها نیاز دارند، همه گیر نشده است. این گروه، همان کسانی اند که سال ها فعالیت بدنی و رژیم های غذایی را به بهانه نداشتن وقت کافی دور زده اند و همواره در جست و جوی سریع ترین و کوتاه ترین راه برای کاهش وزن بوده اند. گاهی هم سراغ رژیم های سخت و پرفشار رفته اند تا در مناسبتهای خاصی مثل مراسم ها، تعطیلات عید نوروز و سفرها و... به سرعت تغییر شکل دهند. همین ها مخاطبان اصلی تبلیغات محصولات لاغری اند. طبیعی است که هر روش سریعی برای از میان بردن چربی ها، تبعات خطرناکی هم می تواند داشته باشد.

درباره قرص های لاغری، اما و اگر های فراوانی وجود دارد و هنوز خیلی ها هستند که تمایلی به مصرف این قرص ها ندارند؛ چرا که از عواقب آن هراس دارند، اما کرم های لاغری ماجرای دیگری دارند. آنها وارد بدن و سیستم گوارش نمی شوند، بنابراین مصرف کننده احساس امنیت بیشتری در مصرف کردن آنها دارد. حالا سوال اینجاست که آیا این کرم های لاغری، چند لایه چربی مزاحم را از بین می برند؟ یا روشی برای کلاهداری از مشتریان مستاصل و جست و جوگر لاغری اند؟ متخصصان می گویند کرم ها و ژل های لاغری موضوعی تنها در موارد محدودی که پوست حالت سلولیت یا پرتالی پیدا کرده یا چربی متراکم و کمی دارد، می تواند موثر باشد که البته باید در کنار آن روش های دیگر چربی سوزی مثل لیزر لیپولیز یا دستگاه لیپوماتیک یا روش مزوتراپی و از همه مهمتر ورزش هم مورد استفاده قرار گیرد. نکته ای

که استفاده کنندگان از این کرم ها باید بدانند این است که استفاده از این کرم ها باید با ماساژهای محکم، دورانی و پرفشار با دست یا دستگاه های ماساژور همراه باشد. بهترین موقع استفاده از این روش ها هم پس از استحمام و با پوست خشک و تمیز و هنگام فعالیت ورزشی یا پیاده روی است. بنابراین نباید انتظار داشت که تنها با استفاده از این فرآورده ها، تغییر سایز و شکل بدن صورت می گیرد.

باور نکنید

در تبلیغ این کرم ها همواره وعده لاغری در مدت زمان مشخصی داده می شود؛ مثلاً کاهش ۸ تا ۱۰ کیلو در یک ماه یا کم کردن ۱۵۰ تا ۳۰۰ گرم چربی در هر بار استفاده از این کرم ها. (یعنی هر بار استفاده از این کرم ها معادل است با ۲۰ دقیقه دویدن روی تردمیل!) در این تبلیغات آمده که با استفاده از این کرم ها، چربی مثل آب از پوست خارج می شود. نمونه های خارجی و داخلی آنها هم با سفارش های تلفنی، آنلاین، یا حتی در داروخانه ها در دسترس است. قیمت این کرم ها از ۷۰، ۸۰ هزار تومان برای محصولات داخلی شروع و به چند ۱۰۰ هزار تومان برای محصولات خارجی می رسد. شرکت های تولید کننده این کرم ها، تأکید می کنند که محصولاتشان، آنتی سلولیت است، منجر به حذف چربی های زیر پوستی در نقاطی مثل شکم، باسن، ران و زانو می شود. منشأ آنها گیاهی است و در لابراتوارهای فلان کشور اروپایی تهیه شده، عوارض جانبی ندارد، منجر به افزایش سرعت سوختن چربی ها می شوند، حتی نیازی به ماساژ ندارند. در تبلیغ برخی دیگر از این کرم ها هم آمده که علاوه بر از میان رفتن چربی ها، پوست سفت، سفید و شفاف هم می شود و تأکید شده که کرم ها، صابون ها و ژل های لاغری صدها درصد گیاهی اند و آلرژیک، موم عسل و پارافین و وازلین، روغن نارگیل و... دارند، جالب اینجاست که تمام این اتفاقات با حدود ۱۰۰ هزار تومان اتفاق می افتد! قطعاً باور کردنی نیست. متخصصان می گویند از نظر پزشکی و علمی هیچ دارو و فرمول استاندارد و وجود ندارد که با مصرف موضعی آن سلول های چربی از میان برود. سلول های چربی در عمیق ترین لایه های زیر پوست قرار دارند و احتمال جذب و رسیدن داروهای موضعی از این

چرا روی ناخن لکه های سفید ایجاد می شود؟

شهروند | ممکن است برای همه ما این سوال پیش بیاید که ماجرای لکه های سفید روی ناخن چیست؟ درباره علت این لکه ها، اختلاف نظر های زیادی وجود دارد، اما آن چه ظاهرش اثبات شده این است که این لکه ها به دلیل یک نوع اختلال ایجاد می شوند. چه اختلالی؟ لیوکونیچیا، لیوکونیچیا چیست؟ یک اختلال است که منجر به ظاهر شدن نقاط یا خط های سفید روی ناخن می شود. نگران نباشید، این لکه ها اغلب بی خطرند. خبر آنلاین در گزارشی به نقل از «هلث لاین» نوشته که این اختلال ممکن است برای هر انسانی که فکر می کند از همه نظر سالم است هم رخ دهد. برای بعضی افراد لکه های سفید به صورت نقاط کوچکی به وجود می آید و برای برخی دیگر ممکن است به صورت خطوط پهن، بخشی از سطح ناخن را بپوشاند. اصلی ترین علت لیوکونیچیا، آسیب دیدن بستر ناخن و کمبود کلسیم است. اما دلایل زیاد دیگری نیز برای به وجود آمدن آن وجود دارد. مثلاً چه دلایلی؟

لکه های سفید حساسیت به مواد شیمیایی لاک یا پاک کننده های آن باشد.
 • بعد از شست و شوی دست ها، با استفاده از کرم های مرطوب کننده از خشک شدن ناخن جلوگیری کنید.
 این لکه ها پس از مدتی از بین می روند و در بیشتر مواقع جای نگرانی نیست. اگر علت اصلی لیوکونیچیا، آسیب دیدن بافت ناخن باشد، به ناخن ها زمان بدهید تا به حالت عادی بازگردند.
 ۱۹- بیماری های قارچی و عفونت های پوست و ناخن البته در بعضی موارد، لکه های سفید به دلیل مسائل ژنتیکی ایجاد می شود، هر چند که پدیده نادری است.
چگونه درمان کنیم؟
 نوع درمانی که برای لکه های سفید در نظر گرفته می شود با توجه به علت بروز آنها متفاوت است. معمولاً برای فهمیدن علت اصلی لیوکونیچیا نیاز به آزمایش خون و یا نمونه برداری از ناخن است. برای جلوگیری از به وجود آمدن این لکه ها، بهتر است:
 • ناخن ها را کوتاه نگه دارید.
 • کمتر از لاک استفاده کنید چون ممکن است دلیل به وجود آمدن



- ۱۲- بیماری های قلبی
- ۱۳- دیابت
- ۱۴- اختلال در هضم پروتئین ها
- ۱۵- کمبود روی و کلسیم
- ۱۶- کم کاری تیروئید
- ۱۷- آگزما
- ۱۸- پسوریازیس
- ۱۹- بیماری های قارچی و عفونت های پوست و ناخن