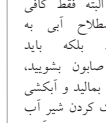
تندرستی

خطراتی که در آشپزخانه برای سلامت شما نهفته است

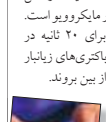
زمانی که اخبار شیوع بیماری‌های ناشی از غذا منتشر می‌شود، معمولا شرکت‌های بزرگ غذایی یا رستوران‌های زنجیره‌ای مقصر هستند، اما به همین میزان- شاید حتی بیشتر- احتمال دارد که با آلودگی موادغذایی در آشپزخانه‌تان مواجه شوید. گرچه معمولا موادغذایی در دسترس ما ایمن هستند، اما شما هم می‌توانید کارهایی انجام دهید تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کنید. عادات شما در آماده کردن موادغذایی ممکن است، در ایجاد آلودگی موادغذایی نقش داشته باشند. مهم‌ترین مقصرها در آشپزخانه در آلودگی موادغذایی اینها هستند:

۱ دست‌های شما: شستن دست‌هایتان به‌طور کامل و مکرر بهترین راه برای پیشگیری از انتشار آلودگی در آشپزخانه‌تان است. البته فقط کافی نیست که به اصطلاح آبی به دست‌هایتان بزنید. بلکه باید دست‌هایتان را با صابون بشویید، دست‌هایتان را به هم بمالید و آبکشی کنید. حواستان به پاک کردن شیر آب هم باشد. اگر مرغ را برای پختن آماده کرده‌اید و عصاره آن روی دست‌هایتان باقی مانده است، بار اول که شیر را باز می‌کنید تا دست‌های آلوده‌تان را بشویید، شیر آب هم آلوده می‌شود. بنابراین پس از آنکه دست‌هایتان را شستید، بهتر است شیر آب را هم با مواد ضدعفونی پاک کنید.



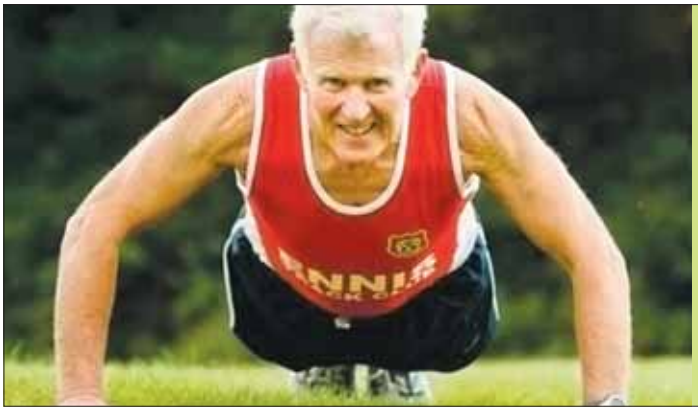
۲ حوله‌های پارچه‌ای: یک بررسی اخیر نشان داده که حوله‌های آشپزخانه یکی از کانون‌های اصلی آلودگی متقاطع هستند. پژوهشگران افرادی را مورد مشاهده قرار دادند که بدون شستن دست‌هایشان از حوله برای پاک کردن آنها استفاده می‌کردند و بعد همان حوله را پس از شستن دست‌هایشان برای خشک کردن آنها به کار می‌بردند و به این ترتیب دوباره دست‌هایشان را آلوده می‌کردند. استفاده از حوله یکسان برای خشک کردن ظرف‌ها، پاک کردن دست‌ها و تمیز کردن سطوح باکتری‌ها را به همه این سطوح منتشر می‌کند. اگر از حوله‌های پارچه‌ای استفاده می‌کنید، یکی را فقط برای خشک کردن دست‌ها و دیگری را فقط برای خشک کردن ظرف‌ها به کار ببرید، این حوله‌ها را به‌طور روزانه بشویید.

۳ اسفنج‌ها: اسفنج‌های ظرفشویی محلی مناسب برای رشد باکتری‌ها است. برای اینکه بتوانید بدون خطر ایجاد آلودگی از این اسفنج‌ها استفاده کنید، راه‌حل ضدعفونی کردن آنها در مایکروویو است. اسفنج را تر کنید و برای ۲۰ ثانیه در مایکروویو بگذارید تا باکتری‌های زیانبار جای گرفته درون آنها از بین بروند.



۴ تلفن‌های همراه و تبلت‌ها: وسایل الکترونیکی ممکن است، در هر جای خانه - از جمله در آشپزخانه باشند. در آنجا هنگام آماده کردن موادغذایی به آسانی ممکن است با باکتری‌ها و سایر میکروارگانیسم‌ها آلوده شوند. بنابراین اگر کارتان را در آشپزخانه متوقف می‌کنید تا به سراغ تلفنتان بروید، پیش از بازگشتن برای ادامه آماده کردن غذا دست‌هایتان را بشویید.■

منبع: Yahoo Health



تاثیرات پیری بر بدن (۱)

ورزش چقدر جلوی پیری را می‌گیرد؟

■ ترجمه: محمد ملائکه

ساعت برای همه مردان تیک تاک می‌کند و با هر تیک آن تغییراتی اتفاق می‌افتد. برای افرادی که توانسته‌اند از مشکلات پزشکی اساسی اجتناب کنند، این تغییرات کند و تدریجی است، اما این تغییرات به یکدیگر اضافه می‌شوند. در این مطلب به تاثیراتی می‌پردازیم که پیری بر روی بدن شما ایجاد می‌کند - اگر تسلیم شوید و اجازه دهید تا روزگار آسیب‌های خودش خود را به شما وارد کند، برخی تغییرات مرتبط با پیری خیلی زود و در دهه سوم زندگی آغاز می‌شوند. برای مثال بعد از سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی میانگین حداکثر ضربان قلب برای مردان حدود یک تپش در دقیقه، در هر سال و اوج ظرفیت پمپاژ قلب ۵ تا ۱۰ درصد در هر دهه زندگی، کاهش می‌یابد. به همین دلیل یک قلب سالم ۲۵ ساله ۲/۵ لیتر اکسیژن در دقیقه پمپ کرده، اما برای یک قلب ۶۵ ساله این میزان نمی‌تواند به بیشتر از ۱/۵ لیتر در دقیقه برسد و یک قلب ۸۰ ساله حتی اگر فاقد بیماری باشد، تنها حدود یک لیتر در دقیقه می‌تواند پمپاژ کند. به عبارت ساده‌تر این کاهش ظرفیت هوازی می‌تواند، باعث شود که حتی با انجام فعالیت‌های روزانه با شدت متوسط خستگی و تنگی نفس بروز کند.

با شروع میانسالی رگ‌های خونی مردان شروع به سخت شدن می‌کند و فشار خون نیز اغلب افزایش می‌یابد. خون فرد دستخوش تغییر می‌شود، به‌طوری که چسبنده‌تر (غلیظ‌تر و چسبنده‌تر) شده و گردش آن در بدن با وجود کاهش تعداد اکسیژن حمل شده به‌وسیله گلبول‌های قرمز خون سخت‌تر می‌شود. بسیاری از مردان در میانسالی افزایش وزن پیدا می‌کنند و هر سال در حدود ۱/۸ کیلوگرم وزن‌شان اضافه می‌شود. اما از آنجایی که عضلات مردان در حدود ۴۰ سالگی شروع به تحلیل رفتن می‌کند، همه این وزن اضافی به‌دست آمده چربی است. این چربی اضافه موجب افزایش LDL یا کلسترول بد و کاهش میزان HDL یا کلسترول خوب می‌شود. این موضوع همچنین به علت افزایش میزان قند خون به میزان ۶ واحد در هر دهه از زندگی و بروز دیابت نوع ۲ که به طرز ناراحت کننده‌ای در شهروندان مسن‌تر رایج است، کمک می‌کند. تحلیل رفتن عضلات ادامه پیدا می‌کند و سرانجام تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد که با ضعف و ناتوانی همراه است. در همان زمان عضلات و رباط‌ها خشک و سفت می‌شوند. با این وجود مردان، نسبت به زنان که با افزایش سن کلسیم استخوانی خود را از دست می‌دهند و بیشتر در معرض خطر شکستگی هستند، کمتر در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند.

یک دلیل کاهش توده عضلانی و تراکم استخوان کاهش هورمون مردانه تستوسترون است که حدود یک درصد در هرسال بعد از ۴۰ سالگی کاهش می‌یابد. با وجودی که بسیاری از مردان دارای سطح طبیعی تستوسترون و ظرفیت تولید مثلی در ادامه زندگی هستند، بسیاری از آنها کاهشی تدریجی در میل و قدرت جنسی را تجربه می‌کنند.

سیستم عصبی نیز در طول زمان تغییر می‌کند. رفلکس‌ها کندتر، هماهنگی حرکات دچار اختلال می‌شود و فراموشی و خطای حافظه اغلب در زمان‌های آشفتگی به ناگهان خود را نشان می‌دهد. فرد به طور متوسط کمتر از زمان جوانی می‌خوابد، به طوری که حتی نیاز به تنظیم زنگ ساعت برای بیدار شدن ندارد. جای تعجب ندارد که با این کندتر شدن بدن، روحیه هم نزول کند.

بی‌رحمانه به نظر می‌رسد، این تغییرات برای مردان سالم نیز اتفاق می‌افتد. مردان دچار مشکلات پزشکی زودتر شروع به پیر شدن می‌کنند و کاهش فعالیت‌های بدنی در آنها حتی بیشتر است.

هیچ انسانی نمی‌تواند زمان را متوقف کند، اما هر کسی می‌تواند روند آن را کندتر کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بخش بزرگی از تغییرات مرتبط با افزایش سن به‌علت به کار نگرفتن و استفاده نامناسب از بدن ایجاد می‌شود.

اینها اطلاعات جدیدی هستند، اما خردمندی دکتر ویلیام بوچان، پزشک اسکاتلندی در قرن هجدهم، را مورد تایید قرار می‌دهد که اظهار داشته که از بین همه عواملی که دست به دست هم داده تا موجب شوند که زندگی یک فرد کوتاه، سخت و فلاکت بار باشد، هیچ کدام تاثیرگذارتر از نیاز به فعالیت بدنی مناسب نیستند. در همان زمان جان گی، شاعر بریتانیایی، هم با این عقیده موافق بود و می‌گفت: «ورزش آخرین وسیله دفاعی جوانان است.» ورزش سرچشمه جوانی نیست، اما اکسیری مناسب برای طولانی شدن عمر و پایداری بیشتر به خصوص به عنوان بخشی از یک برنامه جامع زندگی است. یک مطالعه منحصر به فرد در نگزاس نشان می‌دهد که ورزش چقدر می‌تواند اهمیت داشته باشد.

عاقبت افتادن در بستر

پنج مرد سالم در سال ۱۹۶۶ برای یک مطالعه پژوهشی در دانشکده پزشکی دانشگاه نگزاس داوطلب شدند. همه آنها مجبور به گذراندن ۳ هفته از تعطیلات تابستانی‌شان در حالت استراحت در بستر بودند. اما هنگامی که آنها در انتهای این کارآزمایی بستر را ترک کردند، خیلی خوب به نظر نمی‌رسیدند. پژوهشگران، با آزمایش مردان قبل و بعد از ورزش، تغییرات ویران‌کننده‌ای نظیر ضربان قلب سریع‌تر در زمان استراحت، فشار خون سیستولیک بالاتر، کاهش حداکثر ظرفیت پمپاژ خون، افزایش چربی بدن و کاهش قدرت عضلانی را مشاهده کردند.

تنها در طی ۳ هفته این داوطلبان ۲۰ ساله بسیاری از خصوصیات فیزیولوژیکی مردانی با سنی دو برابر خودشان را بروز دادند. خوشبختانه کار دانشمندان به اینجا ختم نشد. در عوض آنها افراد را در یک برنامه ورزشی ۸ هفته‌ای قرار دادند. ورزش باعث جبران و معکوس کردن اثرات تخریبی استراحت در بستر شد، تا آنجایی که برخی سنجش‌ها بعد از تمرین‌های ورزشی بهتر از همیشه بودند.

مطالعه دالاس نمایشی چشمگیر از عواقب مضر استراحت در بستر بود. این درسی است که در عصر مسافرت‌های فضایی هم دوباره آموخته شده و به تغییر کاروری پزشکی با تشویق بیماران به بازگشت زود هنگام برای انجام فعالیت‌های بدنی بعد از اعمال جراحی یا بیماری، کمک کرده است. پژوهشگران دانشگاه نگزاس ۳۰ سال بعد با پرداختن دوباره به این سوال، نیز قادر به بررسی تعامل بین ورزش و پیری شدند.

نگاه دوم

همگی افراد اصلی داوطلب در مطالعه موافقت کرده بودند که دوباره در ۵۰ سالگی تحت بررسی قرار بگیرند. هر پنج نفر سالم باقی مانده بودند و هیچ‌کدامشان نیاز به دریافت دارو در بلند مدت نداشتند. با این حال، این فاصله زمانی ۳۰ ساله کاملا هم با آنها مهربان نبوده است. این مردان در طی این سال‌ها حدود ۲۳ کیلوگرم یا به میزان ۲۰ درصد وزن‌شان نسبت به ۲۰ سالگی افزایش پیدا کرده بود. چربی متوسط بدن آنها به دو برابر یعنی از ۱۴ درصد به ۲۸ درصد وزن بدنشان رسیده بود. به علاوه، عملکرد قلبی آنها دچار آسیب شده بود، به طوری که افزایش در میزان ضربان قلب در زمان استراحت و کاهشی در حداکثر ظرفیت پمپاژ قلب رخ داده بود. از لحاظ کارکرد قلبی، هر چند میزان آسیب ناشی از گذر زمان به شدت آسیب ناشی از بی‌تحرکی نبود، این مردان در ۵۰ سالگی در شرایطی بسیار پایین‌تر از بیست سالگی خود قرار داشتند، اما آنها حتی در این سن و سال به ناتوانی زمانی که در سال ۱۹۶۶ که سه هفته را در بستر گذراندند، نبودند. پژوهشگران از داوطلبان ۵۰ ساله نخواستند که ۳ هفته در در بستر بگذرانند، زیرا این موضوع می‌توانست، بسیار خطرناک باشد. اما آنها از این مردان خواستند تا یک برنامه ورزشی را شروع کنند و به طور عاقلانه یک برنامه تدریجی ۶ ماهه شامل پیاده‌روی، آرام دویدن و دوچرخه سواری را به‌جای آن دوره ۸ هفته‌ای فشرده در ۲۰ سالگی برای آنها ترتیب داند.

این تمرین استقامتی آهسته، اما پیوسته پیروز میدان بود. این مردان در پایان دوره شش ماهه به‌طور متوسط تنها حدود ۵/۴ کیلوگرم کاهش وزن داشتند اما میزان ضربان قلب در زمان استراحت و فشار خون آنها و حداکثر میزان پمپاژ قلبی آنها به میزان پایه در زمان ۲۰ سالگی بازگشته بود. در مجموع این تمرین‌های ورزشی ۱۰۰ درصد کاهش توان هوازی مربوط به ۳۰ سال افزایش سن را جبران کرده بود. با این همه ورزش در این زمان موجب دستیابی به اوج عملکردی که بعد از ۸ هفته فعالیت بدنی در سن ۲۰ سالگی مشاهده شده بود، نشد، بنابراین ساعت تیک تاک می‌کند و زمان در گذر است، اما ورزش سیر تاثیرات گذر زمان بر بدن ما را کندتر می‌کند.

ادامه دارد...

۱۰ راه ساده برای بهبود رابطه خود با پزشک

■ ترجمه: مصطفی صداقت

اگر در نیمه‌های شب حالتان بد شود، احتمالا همسر یا یکی از اعضای خانواده خود را بیدار می‌کنید و حتی فردای آن روز به محل کار خود اطلاع خواهید داد که به علت بیماری در محل کار حضور نخواهید یافت، اما بعضی از افراد پس از آنکه که احساس ناخوشی می‌کنند، فورا ایمیلی را برای پزشک خود می‌فرستند تا او را از وضعیت خود آگاه سازند. در تحقیقی که به‌تازگی انجام گرفته است، محققان دریافته‌اند که چنین رابطه متقابل میان پزشک و بیمار باعث بهبود سلامتی بهتر و زودتر بیمار شده است. در ادامه این نوشته قصد داریم تا به ۱۰ راهکار ساده برای بهبود رابطه بیمار با پزشک بپردازیم.

۱. خود را برای ویزیت آماده کنید. این آمادگی فقط به معنای این نیست که سر وقت در محل ملاقات حاضر شوید. برای این ملاقات باید داروهای مصرفی و همچنین یادداشتی درباره مشکلات و نگرانی‌های مربوط به سلامتی خود به همراه داشته باشید.

۲. مشکلات خود را الویت‌بندی کنید. از آنجایی که پزشکان وقت کمی دارند، بهتر است به ترتیب اولویت، لیستی از مشکلات سلامتی خود تهیه کنید. اگر امکان رسیدگی به تمام این مشکلات در یک جلسه وجود ندارد، از دکتر خود بخواهید یک قرار ملاقات دیگر به شما بدهد.

۳. با پزشک خود نه تنها در مورد بیماری خود بلکه در مورد نگرانی اصلی خود نیز صحبت کنید. بیشتر بیمارها فقط در مورد بیماری خود صحبت می‌کنند (برای مثال در مورد درد زانوی خود با پزشک صحبت می‌کنند) اما این نکته را باید گفت که نگرانی‌های حاصل از بیماری (برای مثال نگرانی در مورد نیاز به عمل جراحی زانو) نیز دارای اهمیت هستند و پزشکان طوری آموزش دیده‌اند که می‌توانند نسبت به این نگرانی‌های بیمار نیز واکنش نشان دهند.

۴. هنگام ترک مطب پزشک مطمئن شوید که اطلاعات لازم را به دست آورده‌اید. بسیاری از بیماران نحوه مصرف دارو و دیگر روش‌های درمان را خوب متوجه نمی‌شوند و فکر می‌کنند که اگر دوباره در مورد این موضوع‌ها سوال کنند، پزشک آنها ناراحت خواهد شد، اما تحقیقات نشان داده است که اگر بیماری یک سوال را دو بار بپرسد، پزشک او با قوت بیشتری به او پاسخ خواهد داد.

۵. صحبت‌های پزشک خود را ضبط کنید یا از شخصی بخواهید که صحبت‌هایش را یادداشت کند. غالبا در ملاقات با یک پزشک حرف‌های زیادی رد و بدل می‌شود و از آنجایی که ممکن است، بعد همه این موارد را به یاد نیاورید، بهتر است صحبت‌های پزشک، ضبط یا یادداشت شوند.

۶. از پزشک خود بخواهید که چگونه می‌توانید با او در تماس باشید. از آنجایی که ممکن است، پس از ویزیت بیمار دوباره دچار یک مشکل شود، بهتر است به گونه‌ای با پزشک خود در تماس باشد تا او را از وضعیت خود آگاه سازد.

۷. استفاده از پرونده الکترونیک سلامت (EHR) را یاد بگیرید. اگر در مطب پزشک شما از پرونده الکترونیک سلامت استفاده می‌شود، نحوه استفاده از آن را یاد بگیرید تا به راحتی به آن دسترسی پیدا کنید.

۸. اگر به پزشک دیگری مراجعه کرده‌اید به پزشک خود بگویید. اگر بنا به دلایلی به یک پزشک دیگر مراجعه کرده‌اید، به پزشک خود بگویید تا او نیز از آنچه که آن دکتر گفته یا انجام داده آگاه باشد.

۹. اگر پزشک شما نیازهای شما را برطرف نمی‌کند، موضوع را یادآوری کنید. اگرچه گفتن چنین نکته‌ای برای بسیاری از افراد سخت است، اما بسیاری از پزشکان به یادآوری نیازدارند تا برای درمان بیمار تلاش بیشتری به خرج دهند.

۱۰. پزشک دیگری پیدا کنید. اگر پس از مدتی متوجه شدید که پزشک شما تاثیری در سلامت شما به وجود نیاورده است، این حق را دارید که پزشک خود را تغییر دهید. به‌طور کلی، اگر به مهارت و توانایی بالینی پزشک خود شک پیدا کردید و احساس کردید که رابطه خوبی با او ندارید، به دنبال پزشک دیگری باشید.■

منبع: EverydayHealth

بهداشت

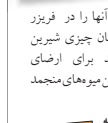
۱۲ نکته تغذیه و تناسب بدنی در بارداری (۲)

۷ غذای سالم در دسترس داشته باشید: در همه اوقات میان‌وعده‌های سالم در دسترس داشته باشید. خوردن این میان‌وعده‌ها در هفته‌های اول بارداری راهی عالی برای تامین انرژی و کاستن از تهوع صبحگاهی است. از جمله میان‌وعده‌های خوب می‌توان به گردوی برزیلی، تخمه کدو، هلوی ارگانیک، ماهی سالمون یا آزاد آب‌پز شده اشاره کرد. این میان‌وعده‌ها تمایل شما به خوردن غذاهای کمتر سالم را هنگامی دلتان ضعف می‌رود، کاهش می‌دهند.

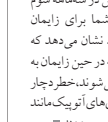
۸ مقایسه نکنید و ناامید نشوید: خودتان را با سایر افراد مقایسه نکنید؛ برخی از زنان ممکن است، بارداری را فقط با اندکی ورم قوزک پا بگذرانند و دیگران ممکن است، در سه ماه اول به شدت ورم کنند و وضعیت ناراحت‌کننده‌ای داشته باشند. اگر احساس آشفتگی و ناراحتی روحی می‌کنید، ممکن است طب سوزنی یا سایر درمانگران مکمل به شما کمک کنند تا احساس بهتری پیدا کنید.

۹ مادر طبیعت: خوردن غذاهای طبیعی کارآمدترین راه برای تضمین دریافت طیف گسترده‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها و به حداقل رساندن مصرف غذاهای فراوری‌شده و قندها است. پختن مقدار زیادی سوپ یا استفاده از آرام‌پز راهی عالی برای از پیش برنامه‌ریزی کردن و پرهیز از دشواری پخت و پز پس از یک روز کاری طولانی است.

۱۰ مادر بهتر از همه می‌داند: راهنمای خودتان باشید؛ به عبارت دیگر یاد بگیرید که شم خودتان را تقویت کنید و مادر راهنمای درون‌تان را که می‌داند، چه چیزی برای شما و نوزادتان مناسب است، فعال کنید. اگر به شم خودتان اطمینان ندارید، آنگاه به دنبال مشاوره با کارشناسان یا یک دوست معتمد بروید. سعی نکنید از شمار بیش از حد از افراد سوال کنید، در این صورت فقط ممکن است، توصیه‌های متناقضی را دریافت کنید.



۱۱ میوه‌هایتان را منجمد کنید: قطعات کوچکی از میوه‌هایی مانند انگور، زغال اخته، توت‌فرنگی دونیم‌شده یا تکه‌های آناناس را بشویید و آنها را در فریزر بگذارید. هنگامی دلتان چیزی شیرین می‌خواهد، می‌توانید برای ارضای تمایل‌تان به شیرینی این میوه‌های منجمد را امتحان کنید.



۱۲ روده‌تان را تغذیه کنید: روده نیروگاه سلامتی برای شما و نوزادتان است. تقریبا ۷۰ درصد از دستگاه ایمنی شما در روده‌تان قرار دارد و در اینجاست که جذب و تولید موادمغذی صورت می‌گیرد. مصرف یک ماده غذایی پروبیوتیک با کیفیت بالا به خصوص در سه‌ماهه سوم بارداری به آمادگی شما برای زایمان کمک می‌کند. شواهد نشان می‌دهد که باکتری‌های مفیدی که در حین زایمان به وسیله نوزاد دریافت می‌شوند، خطر دچار شدن بعدی او به بیماری‌های آتوپیک مانند آسم یا اگزما را کاهش می‌دهند.■

منبع: Yahoo Beauty