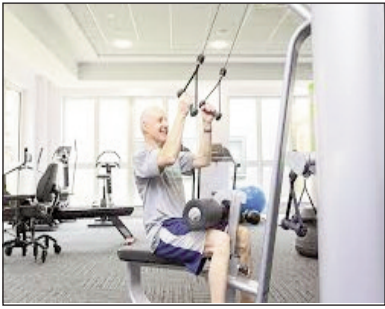


چند فعالیت ورزشی مناسب برای افراد مسن



افراد مسن تنها با چند دقیقه فعالیت بدنی در روز هم می‌توانند سلامت مغزشان را به طور قابل توجهی بهبود دهند.

به گزارش ایسنا، در ادامه، پیشنهادهای کارشناسان برای فعالیت‌های ورزشی متوسط یا شدید مناسب افراد مسن آورده شده است:

پیاده‌روی
ساده‌ترین راه برای به دست آوردن فواید ورزش روزانه برای سلامت مغز، پیاده‌روی است. دکتر «تاد شرودر»، استاد فیزیوتراپی بالینی و مدیر مرکز پژوهش تمرین‌های بالینی دانشگاه یولاس‌سی، می‌گوید: پیاده‌روی گزینه شماره یک است، چون ساده‌ترین گزینه است. افراد مسن که فعالیت بدنی کمی دارند، می‌توانند با پیاده‌روی ساده روی زمین مسطح و با سرعت طبیعی، آن را شروع کنند اما افرادی که به طور منظم پیاده‌روی می‌کنند، می‌توانند سرعت خود را افزایش دهند تا ضربان قلبشان به سطح متوسط موردنظر برسد.

پیاده‌روی سریع به‌عنوان فعالیت بدنی متوسط در نظر گرفته می‌شود. برای تبدیل آن به فعالیت شدید و فسگیر، پیاده‌روی تند یا کوهنوردی در مسیرهای شیب‌دار عالی است، زیرا این نوع حرکت، مسیر برگشت به پایین نیز دارد و طی آن ضربان قلب ابتدا مدتی بالا می‌رود و سپس به‌تدریج پایین می‌آید.

شنا راهی عالی برای تقویت تمام بدن و بالا بردن ضربان قلب است. شرودر می‌گوید که شنا به مفاصل فشار زیادی وارد نمی‌کند و حتی اگر در شنا خیلی ماهر نیستید، می‌توانید با استفاده از پره یا دست‌کم به سطحی از ورزش متوسط دست یابید.

دوچرخه‌سواری
به گزارش ایندپندنت، دوچرخه سواری می‌تواند با دوچرخه ثابت یا دوچرخه‌های معمولی در بیرون از خانه باشد که این روزها بسیاری از آن‌ها برقی‌اند که رکاب زدن در سربالایی را بسیار آسان می‌کنند. اما یکی از مزیت‌های دوچرخه‌های قدیمی بدون باتری این است که به حفظ تعادل کمک می‌کنند و مغز را هم درگیر نگه می‌دارند تا ایمنی را حفظ کند.

تمرین‌های مقاومتی
وزنه زدن یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ قدرت عضلانی با افزایش سن است. چند تمرین ساده که می‌توان در کمتر از سه دقیقه در خانه انجام داد، عبارت‌اند از پرتاب یک توپ وزنه‌دار از یک دست به‌دست دیگر (می‌توانید روی یک پایستیب)، اسکوات(نشستن و برخاستن) با استفاده از دمبل، یک کیسه پرتقال یا حتی بدون وزنه و پرس سینه با وزنه در حالت قایقی (boat pose).

باغبانی و کارهای خانه
باغبانی به تقویت عضلات مرکزی، افزایش انعطاف‌پذیری و مهارت‌های حرکتی ظریف بسیار کمک می‌کند. حتی کارهای خانه ساده مثل شستن وان حمام یا تی کشیدن کف خانه هم می‌توانند ورزش متوسط محسوب شوند.

به‌طور کلی هر فعالیتی که ضربان قلب را بالا ببرد، مفید است و در واقع مهم‌ترین نکته این است که از روی میل بلند شوید و حرکت کنید.

آنچه در مورد لیموترش که نمیدانید!

لیمو ترش علاوه بر از بین بردن سلول‌های بد در بدن از بروز انواع سرطان نیز جلوگیری می‌کند. یک عدد لیموی ۱۰۰ گرمی حاوی ۲۹ کیلو کالری انرژی است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، لیمو دارای فیبر بسیار بالایی بوده و در تأمین سلامت فرد بسیار مفید است. این میوه همچنین در کاهشچربی، متعادل کردن فشار خون و باز شدن عروق بدن نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

طعم ترش لیمو به دلیل وجود ماده‌ای با نام اسید سیتریک است که به هضم غذا کمک می‌کند. این میوه منبع غنی ویتامین C محسوب می‌شود.

یک عدد لیموترش تأمین‌کننده ۸۸ درصد نیاز

روزانه بدن به ویتامین C می‌باشد.

ویتامین C آنتی‌اکسیدان قوی‌است که علاوه‌بر از بین بردن سلول‌های بد و رادیکال‌های آزاد در بدن از تشکیل سلول‌های سرطانی و ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند.

ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود در لیموترش به دفع سموم بدن که به دلیل وجود انواع آلودگی‌ها مانند سرب و یا ریزگردهای موجود در هوا ایجاد می‌شود کمک شایانی می‌کند.

لیموترش منبع خوبی از ویتامین B کمپلکس و پیش‌ساز ویتامین A می‌باشد. این ویتامین‌ها ایمنی بدن را افزایش می‌دهند. مصرف این میوه به جهت برخورداری از آهن، مس و اسید فولیک برای کاهش کم‌خونی مؤثر است.

لیموترش دارای انواع املاح مانند منیزیم، فسفر، سدیم و کلسیم است. پتاسیم موجود در لیموترش به کنترل و تنظیم ضربان قلب و همچنین متعادل کردن فشار خون کمک می‌کند.

خواص بی نظیر دارویی گل محمدی

برای بدن از جمله ویتامین C است و برای درمان مشکلات پوستی از جمله آکنه و برطرف کردن لکه‌های پوستی و چین و چروک می‌تواند

گل محمدی زیباترین گل دردنیا است، اما علاوه بر زیبایی و بوی معطر نوشیدن جای آن نیز می‌تواند باعث احساس طراوت، شادابی و رفع افسردگی در افراد شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ تحقیقات پژوهشگران نشان داده که از ایام باستان استفاده از دمنوش گل محمدی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است.

گلبرگ‌های گل محمدی را می‌توان به صورت تازه به جای یا آبجوش اضافه کرد، پس از حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه که دم کشید مصرف کرد، همچنین از این گلبرگ‌های خوشبو می‌توان به عنوان یک چاشنی معطر برای خوراک‌های گوشتی استفاده کرد.

یکی دیگر از موارد مصرف گلبرگ‌های گل محمدی اضافه کردن آن به ماست همراه عnectا خشک و خیار است که با آن می‌توان یک میان وعده مقوی، خوشمزه و نیروزا تهیه کرد.

برای شیرین کردن جای یا دمنوش گل محمدی می‌توان از عسل طبیعی استفاده کرد و از طعم مطبوع آن بهره‌مند شد.

از جمله‌خواص درمانی گل محمدی می‌توان موارد زیر را نام برد:

برطرف کردن سرفه‌های مزمن، درمان دردهای شکمی و مشکلات گوارشی، کاهش خونریزی در دوران قاعدگی و برطرف کردن التهاب و حساسیت در بدن است.

همچنین از روغن گل محمدی می‌توان به عنوان یک ملین برای درمان یبوست مزاج استفاده کرد، بوبیدن عطر این گل در درمان افسردگی، رفع غم و اندوه و اضطراب مؤثر است.

گل محمدی حاوی ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های مفید در زندگی ایفا کنند.

محافظ قلب و کاهش‌دهنده کلسترول بد
یکی از مهم‌ترین مزایای روغن زیتون، تأثیر آن بر سلامت قلب است. این روغن با کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL)، از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند و خطر سکنه‌های قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب تک غیراشباع موجود در آن، جریان خون را بهبود بخشیده و فشار خون را تنظیم می‌کنند.

دوست خوب دستگاه گوارش
روغن زیتون نقش مؤثری در بهبود عملکرد دستگاه گوارش دارد. مصرف منظم آن، حرکات روده را تسهیل کرده و از یبوست جلوگیری می‌کند. ترکیب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون با مقداری آب‌لیمو، روشی طبیعی برای بهبود عملکرد روده‌ها و کاهش ناراحتی‌های گوارشی است.

خطرات استفاده بیش از حد زردچوبه



زردچوبه یکی از ادویه‌های بسیار مقوی و مفید برای سلامت بدن است، اما با وجود همه مزایای این ادویه هندی، مصرف بیش از حد آن می‌تواند سلامت افراد به خطر بیاندازد. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ اگر از مکمل دارویی زردچوبه استفاده کرده یا به انواع خوراکی‌ها از این ادویه اضافه می‌کنید باید قبل از مصرف درخصوص عوارض جانبی ناخواسته آن اطلاعات کافی داشته باشید.

از جمله عوارض جانبی زردچوبه می‌توان موارد زیر را نام برد:
خونریزی: زردچوبه موجب کاهش لخته شدن خون می‌شود؛ که این حالت در نهایت می‌تواند باعث افزایش خطر بروز کبودی و خونریزی در افرادی که از اختلالات خونریزی رنج می‌برند شود. زردچوبه همچنین به برخی داروها واکنش نشان می‌دهد و اگر فرد به هر دلیل در بخشی از بدن دچار خونریزی شده باشد ممکن است باعث افزایش خونریزی و بند نیامدن آن شود.

سلامت

کورستین و اسید ellagic وجود دارد که برای تعمیر آسیب‌های سلولی بدن و محافظت از ابتلا به بیماری‌هایی چون مشکلات قلبی عروقی، پوکی استخوان و جلوگیری از ابتلا به سرطان می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

نوشیدن جای گل محمدی نیز می‌تواند سبب کاهش چین و چروک‌های پوستی و افزایش کلاژن سازی پوست شود و به این ترتیب شادابی و جوانی پوست حفظ شود.

مصرف دمنوش این گل باعث افزایش سیستم ایمنی بدن شده و به این ترتیب فرد از ابتلا به بیماری‌هایی، چون سرماخوردگی، گلودرد و آنفولانزا ایمن می‌ماند.

نوشیدن دمنوش گل محمدی برای ازبین بردن باکتری‌های مضر در روده نیزمی‌تواند مورد استفاده قراربگیرد، افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند اسهال خونی و التهاب‌های دستگاه گوارش نیزمی‌توانند ازمزایای این دمنوش استفاده کنند.

پاکسازی کبد و کیسه صفرا هم یکی دیگر از مزایای نوشیدن دمنوش گل

محمدی است، زنان یائسه نیز می‌توانند از آن برای کاهش علائم و مشکلات این دوره از جمله گرگرفتگی استفاده کنند.

برای درمان عفونت‌های مجاری ادراری، رفع التهاب و عفونت مثانه نیز می‌توان از دمنوش گل محمدی استفاده کرد.

با وجود تمامی مزایای درمانی این گیاه کارشناسان توصیه می‌کنند افراد قبل ازمصرف آن تست حساسیت انجام دهند، زیرا برخی افراد به گل محمدی حساسیت پوستی و غذایی دارند و امکان دارد با تشدید علائم آلرژی مواجه شوند.



درمان آفتاب‌سوختگی و مقابله با پیری زودرس
وجود آنتی اکسیدان‌هایی مانند توکوفرول در روغن زیتون، آن را به درمانی مؤثر برای آسیب‌های ناشی از نور خورشید تبدیل کرده است. این ترکیبات با مقابله با رادیکال‌های آزاد، از تخریب کلاژن و الاستین پوست جلوگیری کرده و روند پیری را کند می‌کنند. روغن زیتون همچنین با خاصیت ضدالتهابی خود، به درمان آکنه و بهبود سریع‌تر جای جوش کمک می‌کند.

نکاتی درباره مصرف روغن زیتون
با وجود همه خواص مثبت، مصرف بی‌رویه روغن زیتون ممکن است باعث بروز اسهال خفیف شود. همچنین، اگر داروی خاصی برای فشار خون یا قند خون مصرف می‌کنید، بهتر است پیش از استفاده منظم از روغن زیتون با پزشک خود مشورت کنید، زیرا این روغن می‌تواند اثر داروها را تشدید کرده و منجر به افت بیش از حد فشار یا قند خون شود.

اگزالات باعث تشکیل سنگ‌های متبلور در بدن می‌شود.

کاهنده فشارخون:

باوجود اینکه مصرف زردچوبه برای کاهش فشارخون مؤثر است، اما در افرادی که مبتلا به بیماری فشارخون پایین هستند مصرف این ادویه باید با احتیاط همراه باشد، زیرا می‌تواند باعث افت شدید فشارخون و به دنبال آن بروز مشکلات در سلامتی فرد شود.

بروز حالت تهوع: یکی دیگر از مشکلاتی که مصرف زردچوبه ایجاد می‌کند بروز حالت تهوع است، بویژه اگر زیاد از آن استفاده شود. کارشناسان مصرف به اندازه و استاندارد این ادویه را در دوران بارداری بی‌خطر می‌دانند، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند سبب مشکلاتی چون سوء هاضمه، استفراغ، دل درد و مشکلات گوارشی برای مادر شود، از آنجا که دوران بارداری یکی از زمان‌های بسیار مهم و تاثیر گذار در زندگی هر بانویی است و هرگونه مشکل می‌تواند سلامت جنین را به خطر انداخته و باعث بدنبیا آمدن کودک با انواع بیماری‌ها شود، متخصصان توصیه می‌کنند زنان باردار توجه خاصی بر رژیم غذایی خود داشته باشند.

ماسک زردچوبه برای این افراد ممنوع:

از زردچوبه می‌توان به عنوان ماسک زیبایی استفاده کرد، مخلوط این ادویه با آب و یک روغن گیاهی مانند روغن نارگیل، با زیتون می‌تواند باعث درخشان شدن پوست، ترمیم جای زخم و رفع چین و چروک‌های پوستی شود، اما افرادی که پوست روشن و سفید دارند باید در استفاده از این ماسک احتیاط کنند، زیرا می‌تواند جذب صورت شود و تا چند روز اثر زردی بر روی پوست بماند.

البته این رنگ زرد به تدریج از روی چهره پاک می‌شود و جای نگرانی نیست، اما برای افرادی که سریعاً می‌خواهند به کارهای روزمره خود بپردازند و پوست روشنی دارند می‌تواند کمی دردسر را باشد.

در کنار این موارد کور کومین موجود در زردچوبه یک ماده بسیار مفید برای سلامتی، رفع بسیاری از عوامل آلرژی‌زا در بدن، تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از ابتلا به سرطان و بیماری دیابت است، اما این ادویه باید به میزان استاندارد و مجاز دررژیم غذایی فرد مصرف شود.

سوزن سوزن شدن دست‌ها؛ چند تهدید مهم برای سلامت



۷خطار در مورد سلامتی کلی شما وجود دارد که سوزن سوزن شدن دست‌تان گویای آن است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مور مور شدن یا سوزن سوزن شدن دست‌ها، پاها یا هر دو یک عارضه کاملاً شایع و آزاردهنده است. این نشانه گاهی خوش خیم و موقت است. به عنوان مثال ممکن است بر اثر وارد آمدن فشار به عصب‌ها بروز کند که معمولاً زمانی رخ می‌دهد که سر خود را برای مدت طولانی روی دست‌تان قرار می‌دهید یا پاهای‌تان را برپای مدت زیادی روی هم می‌اندازید.

در هر دو مورد مور مور شدن و سوزن سوزن شدن که معمولاً بدون درد است، بروز کرده که با رفع فشار از روی دست و پا برطرف می‌شود.

اما در بسیاری موارد سوزن سوزن شدن دست و پا می‌تواند شدید، به‌صورت گهگاه یا مزمن باشد. این عارضه ممکن است با علائم دیگری نیز همراه باشد، از جمله درد، خارش، بی‌حسی و ضعف عضلانی. در این موارد سوزن سوزن شدن ممکن است نشانه‌ای از یک آسیب عصبی باشد که در نتیجه آسیب در سوانح، آسیب‌های ناشی از فشارهای مکرر، عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی، قرار گرفتن در معرض سموم و بیماری‌های سیستمیک مانند دیابت بروز می‌کند. چنین آسیب‌های عصبی نوروییاتی محیطی نیز نامیده می‌شوند، زیرا بر روی عصب‌های دور از مغز و نخاع تاثیر می‌گذارند که اغلب شامل دست‌ها و پاهاست. بیش از ۱۰۰ نوع مختلف از آسیب‌های نوروییاتی محیطی وجود دارد.

نوروییاتی محیطی به مرور زمان ممکن است بدتر شود و منجر به اختلال در حرکت و حتی ناتوانی شود.لازم است در صورت بروز سوزن سوزن شدن‌های مداوم در دست‌ها، پاها یا هر دو بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. هرچه سریع‌تر علت این احساس کشف شود، کمتر دچار آسیب‌های طولانی مدت خواهید شد.

وقتی وسایل سنگین را بلند می‌کنیم و مچ دست خود را در حالت‌های ناخوشایند قرار می‌دهیم، فشار را روی اعصاب واقع در نزدیکی سطح پوست وارد می‌کنیم. این امر منجر به سوزن سوزن شدن روی سطح انگشتان ما می‌شود.

چه باید کرد: حتماً به اندازه کافی خواب و استراحت کنید. از ماساژ لذت ببرید.

کمبود ویتامین‌ها
کمبود ویتامین‌های خاص مانند ویتامین‌های B۱، B۶ و B۱۲ اغلب می‌تواند سبب ایجاد احساس سوزن سوزن شدن در انگشتان دست چپ یا پای چپ شود.

چه باید کرد: برای بازگرداندن تعادل ویتامین‌ها در بدن تلاش کنید. برای تعیین دوز مناسب مورد نیاز به دلیل عوارض جانبی که مصرف بیش از حد آن‌ها می‌تواند داشته باشد، لازم است با یک متخصص مشورت کنید.

آسیب به ستون فقرات
مشکلات مختلفی در ستون فقرات باعث می‌شود که خود را با سوزن سوزن شدن انگشت کوچک دست چپ نشان دهند که نتیجه فشار به عصب‌هاست. چه کاری انجام دهید: هر چند وقت یکبار پشت خود را بکشید. سعی کنید یوگا، ژیمناستیک یا شنا را انجام دهید. از گذراندن زمان طولانی در حالت نشسته خودداری کنید.

سندرم تونل کارپال یا تایپيست
سندرم تونل کارپال اغلب از طریق سوزن شدن انگشت شست، اشاره و انگشت میانی آشکار می‌شود که اغلب به دلیل شغل یا سبک خاص زندگی فرد است، تاندون‌ها متورم شده و باعث بی‌حسی در دست می‌شود.

چه باید کرد: ژیمناستیک و کشش مفاصل می‌تواند به جلوگیری از بروز سندرم تونل کارپال کمک کند.

مشکلات گردش خون
سوزن سوزن شدن انگشتان دست راست می‌تواند به دلیل فشار بر اعصاب سطح یا ضربه به مفصل دست یا شانه رخ دهد. سوزن سوزن شدن در دست راست همچنین می‌تواند ناشی از برخی بیماری‌های قلبی عروقی باشد، که تأثیر آن بر جریان کلی خون‌رسانی به اندام هاست. چه باید کرد: با سرعتی متوسط پیاده‌روی کنید، یا ژیمناستیک انجام دهید. مشکلات جدی‌تر در گردش خون نیاز به مداخله متخصصان پزشکی دارد.

بیماری بورگر
این بیماری بیشتر در افراد سیگاری دیده می‌شود. جریان خون با مصرف مداوم نیکوتین مختل می‌شود، که به نوبه خود منجر به کمبود مواد معدنی در بدن می‌شود. این امر باعث می‌شود ابتدا در انگشتان و سپس کل بازو بی‌حسی ایجاد شود.

چه باید کرد: هیچ راهی برای درمان کامل این بیماری وجود ندارد. اما رها کردن سیگار در بهبود آن تأثیر دارد.

دیابت

یکی از اولین علائم دیابت، احساس سوزن سوزن شدن است که از پاها تا قسمت‌هایی از بازوها ادامه می‌یابد. این امر به دلیل کاهش جریان خون به مناطق خاص و به دلیل آسیب رسیدن به انتهای عصب رخ می‌دهد.

چه باید کرد: دیابت نوع یک با کمک تزریق انسولین درمان می‌شود. دیابت نوع ۲ اغلب با رژیم غذایی در ارتباط است، بنابراین قبل از هر چیز باید آزمایش خون و مشاوره با پزشک انجام شود.

درمان سوزن سوزن شدن دست و پا
درمان موفق این عارضه به تشخیص درست و درمان علت بروز عارضه بستگی دارد. تا زمانی که سلول‌های عصبی محیطی کشته نشده‌اند، توانایی بازسازی دارند. گرچه درمانی برای نوع ارثی نوروییاتی محیطی وجود ندارد، اما بسیاری از انواع آن از طریق درمان قابل بهبود خواهند بود. به عنوان مثال کنترل قند خون در فرد مبتلا به دیابت پیشروی نوروییاتی دیابتی را آهسته می‌کند، مکمل‌های ویتامین نیز نوروییاتی محیطی را در افراد مبتلا به کمبود ویتامین بهبود می‌بخشد.