

پاک‌سازی ریه در ۴ گام

برای سم‌زدایی از ریه که یک اندام مهم بدن است و در فصل سرد و هوای آلوده

بیشتر در معرض خطر است، راهکاری وجود دارد؟



فازمه‌مهاجر | مترجم

همه‌ما از اهمیت ریه‌ها در بدن‌مان ناخبریم و می‌دانیم بدون آن‌ها نمی‌توانیم نفس بکشیم. شاید این اندام اسفنجی بعد از مغز به‌خطر اکسیژن‌رسانی به اندام‌های داخلی مهم‌ترین ارگان بدن باشد. اما آیامی‌شود ریه‌ها را پاک‌سازی کرد؟ سم‌زدایی و پاک‌سازی ریه مجموعه‌ای از رفتارها و عاداتی است که عملکرد سالم‌ریه را بهبود می‌دهد. حتی اگر سابقه استعمال دخانیات، عفونت‌های ریوی یا تأثیر محرک‌های محیطی داشته باشید، باز هم می‌توانید عملکرد ریه خود را بهبود ببخشید. در روزهای سرد سال که معمولاً با آلودگی نسبی هوا هم همراه است، پاک‌سازی ریه روش مناسبی برای تقویت تنفس است. برای این پاک‌سازی چه روش‌هایی وجود دارد؟

۱ ترک سیگار

یکی از سمی‌ترین عادات در آلوده کردن ریه که باعث آسیب‌های جدی به آن می‌شود، سیگار کشیدن است. اگر برای مدت طولانی سیگار کشیده‌اید، با ترک سیگار ریه‌های شما با فاصله روند بهبود را آغاز می‌کنند. با ترک سیگار موارد زیر را تجربه خواهید کرد: چند هفته پس از ترک، گردش خون و عملکرد ریه بهبود می‌یابد. در عرض یک سال پس از ترک سیگار، زائده‌های نخ‌مانندی به نام مژک‌ها در انتقال مخاط به خارج ریه بهتر عمل می‌کنند و خطر عفونت را کاهش می‌دهند. ۱۰ سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به

سرطان ریه نصف افرادی است که هنوز سیگار می‌کشند. بنابراین ترک سیگار یکی از مهم‌ترین اقدامات در سم‌زدایی ریه برای افراد سیگاری محسوب می‌شود. استعمال سیگار بر تمام اعضای بدن، به‌ویژه ریه‌ها تأثیر منفی می‌گذارد و خطر ابتلا به سرطان ریه، بیماری قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. اگر می‌خواهید ریه‌های خود را سالم‌تر کنید، اولین کاری که باید انجام دهید ترک سیگار است چون می‌تواند سال‌ها به زندگی شما اضافه کند.

۲ فعالیت بدنی منظم

شاید هیچ مکمل تغذیه‌ی دارویی وجود نداشته باشد که اثر سم‌زدای آن برای ریه‌ها

به اندازه فعالیت بدنی موثر و کارساز باشد. برخلاف تبلیغات مکمل‌ها، متخصصان معتقدند ورزش منظم است که ریه‌های شما را قوی‌تر می‌کند. هرچه بدن شما بیشتر به ورزش عادت کند و اکسیژن را بهتر در جریان خون شما توزیع کند، ماهیچه‌های در حال کار بهتر تغذیه می‌شوند و استقامت شما بهبود می‌یابد. همین‌طور با ورزش منظم، احتمال تنگی نفس در حین فعالیت بدنی کاهش می‌یابد. حتی افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی هم می‌توانند با استفاده از یک برنامه ورزشی منظم و حتی سبک به تقویت ریه‌ها کمک کنند، اگر چه باید با راهنمایی یک متخصص این فعالیت‌ها انجام شود.

۳ رژیم غذایی

هیچ رژیم غذایی خاصی نمی‌تواند ریه‌های شما را سم‌زدایی کند، اما برخی از غذاها ممکن است از عملکرد سالم‌ریه حمایت کنند. برخی از مواد مغذی می‌توانند به شما کمک کنند تا راحت‌تر نفس بکشید و حتی ممکن است علایم آسم را در شما کاهش دهند.

ویتامین D ماهی قزل‌آلا، شیر غنی شده، آب پرتقال و تخم مرغ منابع خوبی از این ریزمغذی (ویتامین یا ماده معدنی مورد نیاز بدن در مقادیر کم) هستند. ویتامین D در

کاهش التهاب نقش دارد و سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد.

ویتامین F، منابع ویتامین F شامل بادام، دانه های خام، چغندر، سبزی خردل، کلم پیچ، کلم بروکلی و فندق است. ویتامین F حاوی توکوفرول است، ماده‌ای که ممکن است سرفه و خس‌خس سینه را به حداقل برساند.

۴ برهیزهای لازم

بعضی از غذاها ممکن است بر سلامت ریه تأثیر منفی بگذارند. به عنوان مثال، بدن شما برای تجزیه کربوهیدرات‌ها در مقایسه با چربی‌ها به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. اگر رژیم غذایی شما کربوهیدرات کمتری داشته باشد، ممکن است عملکرد ریه بهتری داشته باشید. یا برخی مواد

باعث بروز آلرژی در ریه‌ها و سیستم تنفسی می‌شوند. سولفات‌ها از این دست مواد است که ترکیب آن‌ها در میوه‌های خشک یافت می‌شود و می‌تواند باعث واکنش‌های آلرژیک یا تشدید علایم آسم در برخی افراد شود. یا سالیسیلات‌ها، ترکیبی که در قهوه، چای، برخی گیاهان و ادویه‌ها، ترکیبات و آسپرین یافت می‌شود. افراد مبتلا به آسم یا حساسیت ریه ممکن است به سالیسیلات‌ها واکنش نشان دهند؛ بنابراین باید از مصرف این مواد دوری کنند.

لمینت بکنم یا نکنم؟



غیر مستحکم این دندان‌ها دلیل دیگری برای این واقعیت است که کودکی بدترین سن انجام لمینت دندان است! خوب است بدانید که لمینت یک روش عمری است. از لحظه‌ای که دندان‌های افراد برای نصب لمینت تراشیده می‌شوند، دیگر بازگشتی به دندان‌های طبیعی وجود ندارد. منظور از غیر قابل بازگشت بودن این روش این است که دندان‌های تراشیده شده تا بد به لمینت احتیاج خواهند داشت. بنابراین انجام چنین روش غیر قابل بازگشتی برای کودکان به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

لمینت دندان در نوجوانی

اولین مشکلی که ممکن است انجام لمینت در این سنین به

وجود بیاورد، جابه‌جایی واحدهای لمینت است. واحدهای لمینت که یک به یک بر روی دندان‌ها تا خط لثه قرار می‌گیرند ممکن است در اثر تغییر اندازه فک و دندان‌ها، جابه‌جا شوند و از خط لثه فاصله بگیرند. واقعیت این است که جابه‌جایی واحدهای لمینت علاوه بر داشتن تأثیر منفی بر زیبایی لمینت، از لحاظ بهداشت و سلامت دندان‌ها نیز خطرناک به حساب می‌آید؛ اگر ظاهر دندان‌ها برای افراد در این دوره به حدی غیر قابل تحمل شود که نتوانند تا بزرگسالی صبر کنند؛ پیشنهاد می‌شود که از روش کامپوزیت به جای لمینت استفاده کنند.

لمینت دندان در بزرگسالی

پس از ۱۸ تا ۲۰ سالگی دندان‌های شیری به‌خاطر ه‌ها پیوسته‌اند؛ مینای دندان‌های افراد از استحکام کافی برای تراشیده شدن و نصب لمینت برخوردار هستند؛ رشد متوقف شده و این مسئله نگرانی‌های مربوط به مشکلات سلامت و زیبایی را از بین می‌برد. به محض این که وارد دنیای بزرگسالی شدید، شما در بهترین سن برای انجام لمینت دندان قرار دارید.

کیک و شیرینی

بار الک کنید و در دو مرحله به‌مواد اضافه کنید. اول با دور کند همزن بزنید و سپس با لیسک، مواد را مخلوط کنید. یک قالب ۲۰ تا ۲۲ سانتی‌متری بر دارید، کف آن را کمی چرب کنید و کاغذ روغنی بگذارید. مایه کیک را داخل قالب بریزید و داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت یک ساعت بگذارید. بعد از گذشت این زمان با خلال چوبی کیک را تست کنید. اگر خلال چوبی که داخل کیک فرو کردید، تمیز بیرون آمد یعنی کیک شما پخته است. حالا کیک را از فر در بیاورید و اجازه دهید از دما بیفتد.

در این مدت خامه را آماده کنید. می‌توانید خامه قنادی را به مدت ۱۲ دقیقه با همزن بزنید تا فرم بگیرد. وقتی کیک سرد شد آن را از قالب جدا کنید و به صورت افقی به سه قسمت برش بزنید. روی هر قسمت را با مخلوط شیر و نسکافه مرطوب کنید و با خامه فرم گرفته تزیین کنید. می‌توانید لایه‌ای کیک، پودر یا پرک بادام یا هر نوع مغز دیگری بریزید.



طرز تهیه:

برای پخت این کیک همه مواد باید به دمای محیط رسیده باشند. برای شروع کاپوچینو را با شیر ولرم مخلوط کنید و کنار بگذارید. تخم مرغ‌ها، شکر و وانیل را احسابی با همزن بزنید تا کرم‌رنگ و کشدار بشوند. حالا وقت اضافه کردن مخلوط شیر و کاپوچینو به این ترکیب است. مخلوط را هم بزنید و روغن مایع را کم کم اضافه کنید و کمی هم بزنید. در مرحله بعد آرد و بکینگ پودر را سه

مواد لازم:

- تخم مرغ: ۳ عدد
- شکر: یک لیوان
- شیر: یک لیوان
- روغن مایع: یک سوم لیوان
- آرد سفید: ۲ لیوان
- کاپوچینو آماده: ۲ قاشق غذاخوری
- بکینگ پودر: ۲ قاشق مرباخوری
- وانیل: نصف قاشق چای‌خوری
- خامه قنادی: به مقدار لازم

بیشتر بدانیم

چک لیست قبل از بارداری

اگر قصد بارداری دارید، باید قبل از بارداری برای خودتان یک چک لیست در دست کنید تا برای یک دوره ۹ ماهه آماده باشید و شرایط‌تان در طول بارداری چالش‌برانگیز نشود. این فهرست را جزو کارهایی که باید قبل از بارداری انجام بدهید، بگذارید و بعد از آن اقدام به بارداری کنید.



• بازپزشک مشورت کنید

درست است بعد از باردار شدن، پزشک‌ها را بارها خواهید دید اما بهتر است قبل از بارداری با پزشک‌تان مشورت کنید تا با انجام آزمایش‌های لازم شرایط شما را برای بارداری بررسی کند. داشتن مشکلاتی مانند دیابت، فشار خون و... می‌تواند بر شانس بارداری شما تأثیر بگذارد و پزشک می‌تواند با داشتن سابقه پزشکی شما این شرایط را کنترل کند. همچنین ممکن است پزشک از شما بخواهد با توجه شرایط‌تان آزمایش ژنتیک بدهید یا بعضی واکسن‌های خود را به‌روز کنید.

• وضعیت لثه‌تان را در نظر بگیرید

بین سلامت دهان و دندان و بارداری سالم ارتباط وجود دارد. بیماری لثه با تولد زودرس و وزن کم هنگام تولد مرتبط است. بنابراین اکنون زمان مراجعه به دندان‌پزشک برای مقابله با هر مشکلی است. همچنین بهتر است قبل از بارداری به وضعیت دندان‌های خود رسیدگی کنید چون در حین بارداری بسیاری از کارهای دندان‌پزشکی قابل اجرا نیست.

• عادت‌های منفی را ترک کنید

نوشیدن بیش از دو فنجان قهوه یا پنج قوطی نوشابه در روز (حدود ۲۵۰ میلی گرم کافئین) می‌تواند باردار شدن را برای شما دشوارتر کند و احتمال سقط جنین را افزایش دهد. کم کردن مصرف کافئین فایده دیگری هم دارد: در هفته‌های اول بارداری مجبور نخواهید بود هوس کافئین را تحمل کنید. همچنین سیگار و قلیان کشیدن می‌تواند باردار شدن را سخت‌تر کند و احتمال سقط جنین را افزایش دهد.

• هوشمندانه بخورید و وزن اضافی را کم کنید

یک رژیم غذایی سالم قبل از بارداری می‌تواند احتمال ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد. مطمئن شوید که هر روز مقدار زیادی میوه، سبزی، غلات کامل و پروتئین بدون چربی دریافت می‌کنید. همچنین اضافه‌وزن می‌تواند احتمال ابتلا به مشکلاتی مانند دیابت بارداری و فشارخون بالا در دوران بارداری را افزایش دهد؛ بنابراین اگر می‌خواهید وزن کم کنید، همین حالا شروع کنید.

• اسید فولیک را فراموش نکنید

اسید فولیک که به‌طور طبیعی در سبزیجات سبز برگ‌به‌طور مصنوعی در آرد محصولات برنج غنی شده یافت می‌شود، نشان داده است که خطر برخی از نقص‌های مادرزادی را کاهش می‌دهد. کارشناسان توصیه می‌کنند که علاوه بر رژیم غذایی مناسب، ۳ ماه قبل از بارداری روزانه یک مولتی ویتامین همراه با اسید فولیک مصرف کنید.

• در مورد غذاهای دریایی حساس باشید

به احتمال زیاد شنیده‌اید که در دوران بارداری دوری از ماهی‌هایی که دارای جیوه بالایی هستند، هوشمندانه است. اما ممکن است تأیید سال طول بکشد تا بدن شما این عنصر را از خون پاک کند. خوب است در برنامه هفتگی‌تان دوبار استفاده از ماهی را بکنجانید اما به سراغ ماهی‌هایی بروید که می‌دانید جیوه‌ندارند.

تازه‌ها

تأثیر تغییرات اقلیمی بر سلامت انسان



امیر زمانی | روزنامه نگار سلامت



تغییرات اقلیمی یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های قرن ۲۱ به‌شمار می‌رود. این تغییرات نه تنها تأثیرات زیادی بر محیط زیست و اکوسیستم‌ها دارند، بلکه سلامت انسان‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. تغییرات در الگوهای آب‌وهوایی، مانند افزایش دما، تغییرات در میزان بارندگی و افزایش شدت حوادث طبیعی، باعث ایجاد خطرات جدید برای انسان‌ها می‌شود.

تأثیرات مستقیم

بالا رفتن دما، احتمال ابتلا به بیماری‌های ناشی از گرما مانند گرمازدگی بیشتر می‌شود. این بیماری‌ها به‌ویژه برای افراد مسن، کودکان و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند، خطرناک‌تر است. همچنین تغییرات اقلیمی ممکن است باعث افزایش آلودگی هوا شود. ذرات معلق و آلاینده‌هایی می‌توانند مشکلات تنفسی و بیماری‌های قلبی را به‌همراه داشته باشند. افزایش دما می‌تواند تولید آن‌ در سطح زمین را بالا ببرد که برای تنفس مضر است. علاوه بر این، حوادث طبیعی مانند توفان، سیل، زلزله و... می‌تواند زیرساخت‌های بهداشتی را تخریب و دسترسی به خدمات بهداشتی را محدود کند.

تأثیرات غیرمستقیم

شیوع بیماری‌های عفونی | تغییرات اقلیمی می‌تواند باعث تغییر در مناطق و فصول انتشار بیماری‌های عفونی شود. به‌عنوان مثال، بیماری‌هایی مانند مالاریا و دنگ می‌توانند به مناطقی گسترش یابند که قبلاً با این بیماری‌ها روبه‌رو نبوده‌اند.

تأثیر بر منابع آب و غذا | تغییرات اقلیمی می‌تواند منابع آب را کاهش داده و الگوهای تولید غذا را تغییر دهد. این موضوع می‌تواند منجر به سوءتغذیه و کمبود آب شود که بر سلامت عمومی تأثیر می‌گذارد.

تغذیه

رژیم غذایی مناسب دیابتی‌ها

تحقیقات جدید، رژیم غذایی کم کربوهیدرات و حاوی پروتئین بالا را با کاهش سطح کلسترول در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط می‌داند. در واقع افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر بیشتر ابتلا به کلسترول بالا هستند که یک عامل خطر برای بیماری قلبی است.

به گزارش مدیکال تودی، یک مطالعه جدید می‌گوید که جایگزینی برخی کربوهیدرات‌های غذایی با پروتئین و چربی در رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ ممکن است به بهبود سطح کلسترول آن‌ها کمک کند.

افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در معرض خطر بیشتر بیماری‌های قلبی عروقی هستند. البته دیابت نوع ۲ و کلسترول بالا اغلب با تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی قابل کنترل هستند. طبق این تحقیقات، پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات ممکن است عملکرد سلول‌های بتا را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد و مدیریت بیماری را آسان‌تر کند. نکته جالب این که سطح تری‌گلیسرید و کلسترول بد خون در گروهی که از رژیم غذایی با پروتئین بالا و کربوهیدرات کاهش یافته استفاده می‌کردند، کاهش یافت.