

دریچه

تخم مرغ برای افراد مبتلا به دیابت ضروری ندارد

مصرف تخم مرغ ضروری برای سطح کولسترول در افراد مبتلا به دیابت نوع دوم ندارد. محققین همچنین مشخص کرده اند که مصرف غذاهای حاوی تخم مرغ به مدت سه ماه می تواند اشتها را بهتر کنترل کند. این مطالعه که توسط محققانی در دانشگاه سیدنی استرالیا انجام شده نشان داده است که مصرف دو تخم مرغ در روز و شش تخم مرغ در هفته می تواند یک رژیم غذایی خوب برای مبتلایان به دیابت نوع دوم باشد. محققان دو گروه از افراد دیابتی را مشخص کرده و به یک گروه از آنها هفته ای دو عدد تخم مرغ و به گروه دیگر روزی دو تخم مرغ برای مصرف دادند. تغییرات کولسترول خون این دو گروه بعد از سه ماه مصرف تخم مرغ تفاوتی با هم نداشت. این مطالعه همچنین نشان داد که در کسانی که تخم مرغ مصرف می کنند احساس گرسنگی کمتر و احساس پری شکم بعد از غذا خوردن بیشتر بود و این به کنترل میزان انسولین در بافتی در نتیجه کنترل وزن کمک می کند.



اولین واکنش زندگی را بشناسید

یک کارشناس مامایی در خراسان جنوبی گفت: شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که به نوزاد کمک می‌کند تا در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها مقاوم باشد و از طرفی احتمال ابتلا به آسم یا آلرژی در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند، کمتر است. فرشته درایتی می‌کند، گو با ایسنا بیان این که بیشترین مقدار از ویتامین، پروتئین، چربی و آنچه مورد نیاز نوزاد است در شیر مادر وجود دارد، افزود: از نظر جذب نیز بهترین تغذیه برای نوزاد است. کارشناس مامایی ادامه داد: در مطالعات مشخص شده که تغذیه با شیر مادر دوران‌های بعدی در زندگی کودک می‌تواند با هوش بالاتری همراه باشد. وی افزود: از طرفی تغذیه با شیر مادر امکان ارتباط پوستی به پوست و تماس چشمی بین مادر و نوزاد را برقرار می‌کند و معمولاً نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، رشد و نمو به‌تری دارند. درایتی با بیان این که تغذیه نوزاد با شیر مادر، برای مادر نیز مفید است، تصریح کرد: تغذیه با شیر مادر می‌تواند سبب کاهش وزن سریع تر در بدن زایمان در مادران شود. وی اظهار کرد: از سویی دیگر با آزاد شدن هورمون اکسی‌توسین که به انقباضات رحم کمک می‌کند، رحم با سرعت بیشتری به اندازه اولیه برخواهد گشت و احتمال خونریزی‌های بعد از زایمان کمتر می‌شود.

چرا پنجه‌های هوپایما دایره یا بیضی هستند؟

وقتی هوپایما در آسمان اوج می‌گیرد، فشار جو بیرونی، توریو بالانس و نیروی کششی کاهش پیدا می‌کند. هر چه ارتفاع بیشتر گردد، فشار درونی کابین نیز بیشتر می‌شود و در نتیجه کم اختلاف فشار محسوس در داخل و بیرون کابین ایجاد می‌گردد و این مسأله می‌تواند باعث شود بدنه هوپایما تا اندازه‌ای از هم باز شده و مورقیت خطرناکی ایجاد نماید.

چرا پنجه‌های هوپایما همیشه دایره یا بیضی هستند؟

اگر به صورت هوایی سفر کرده باشید حتماً دیده‌اید که همیشه در همه هوپایما، پنجه‌ها دایره‌ای یا بیضی شکل هستند. اما آیا تاکنون فکر کرده‌اید که چرا اینگونه است و آیا فقط بر اساس اصول زیست‌شناسی، پنجه‌ها گرد انتخاب می‌شوند یا دلیل مهندسی دارد؟ در اینجا باید بگویم گزینه دوم درست است و این نوع طراحی به هیچ عنوان تصادفی نیست و به منظور افزایش ایمنی و سلامت مسافران به صورت دایره‌ای انتخاب می‌گردد. همچنین چار دار اشاره کنیم که بشر از ابتدا این دانش را نداشته و وسایل نقلیه هوایی در گذشته و در حالی‌دهه ۱۹۵۰ میلادی، پنجه‌ها مربعی شکل داشته‌اند و پس از تحقیق در رابطه با سقوط‌های این هوپایما متوجه شدند که دلیل آن همین مربعی شکل بودن پنجه‌ها بوده است. چهار ضلعی بودن این شیشه‌ها باعث می‌شده تا آنها در برابر فشار بسیار آسیب‌پذیر باشند و احتمال ترک خوردنشان افزایش یابد. اما درست برعکس آن، گرد و منحنی بودن قاب پنجه‌ها که کمک می‌کند تا فشار وارده به اطراف پخش گردد و از این رو، هیچ فشاری روی شیشه‌ها وجود نداشته باشد. بیست و نهمین هورمونی که در آسمان اوج می‌گیرد، فشار جو بیرونی، توریو بالانس و نیروی کششی پیدا می‌کند. هر چه ارتفاع بیشتر گردد، فشار درونی کابین نیز بیشتر می‌شود و در نتیجه کم اختلاف فشار محسوس و داخلی و بیرون کابین ایجاد می‌گردد و این مسأله می‌تواند باعث شود بدنه هوپایما تا اندازه‌ای از هم باز شده و مورقیت خطرناکی ایجاد نماید.

این هوس‌های غذایی را نادیده نگیرید!

می‌تواند بهترین راه حل باشد. همچنین، هوس خوردن غذاهای شور پس از انجام ورزش یا تعریق زیاد، شرایطی طبیعی است زیرا سدیم به واسطه تعریق از بدن دفع می‌شود. هوس خوردن خوراکی‌های شور توسط بدن برای جایگزینی سدیم از دست رفته ایجاد می‌شود.

زمانی که به مصرف شکلات اعتیاد دارید

دلایل مختلفی می‌توانند در پس هوس خوردن شکلات قرار داشته باشند که از آن جمله می‌توان به استرس، کمبود منیزیم و کمبود ویتامین B اشاره کرد اما بسدن در نظر گرفتن این که مقصر اصلی چیست، باید به شیوه‌ای درست با آن مقابله کنید. اگر استرس دارید، روش‌های برای کاهش سطوح استرس به جز مصرف مصرف غذا، مانند یوگا، مدیتیشن و ماساژ را امتحان کنید. اگر با کمبود منیزیم مواجه هستید، مواد غذایی سرشار از این ماده، مانند موز، بادام، ماهی، ماست، آووکادو، و سبزی‌های برگ‌دار تیره را مصرف کنید. اگر کمبود ویتامین B مساله‌ساز شده است، مصرف ماهی، ماکیان، تخم مرغ یا لبنیات را مد نظر قرار دهید. اگر میل شدید به خوردن شکلات دارید، نمونه‌های تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو را انتخاب کنید.

هنگامی که هوس غذاهای چرب به سراغ شما می‌آید

اگر با هوس مصرف غذاهای چرب مواجه هستید، این شرایط می‌تواند به دلیل سطوح بالای استرس بوده یا نشانه‌ای از نیاز بدن به دریافت چربی‌های سالم، مانند اسیدهای چرب امگا ۳ باشد. از این رو، زمانی که با هوس خوردن غذاهای چرب، مانند سیب‌زمینی سرخ شده مواجه می‌شوید، مطمئن‌تر است مصرف مقداری گردو یا ماهی سالمون را مد نظر قرار دهید. زمانی که در تلاش برای مقابله با هوس‌های غذایی نا سالم هستید اما به موقتیت چندانی در این زمینه نمی‌رسید، آب بیشتری بنوشید. کم‌آبی بدن می‌تواند موجب احساس گرسنگی شود، در شرایطی که به واقع گرسنه نیستید.



لبنیات را مد نظر قرار دهید. اگر میل شدید به خوردن شکلات دارید، نمونه‌های تلخ با حداقل ۷۰ درصد کاکائو را انتخاب کنید.

هنگامی که هوس غذاهای چرب به سراغ شما می‌آید

اگر با هوس مصرف غذاهای چرب مواجه هستید، این شرایط می‌تواند به دلیل سطوح بالای استرس بوده یا نشانه‌ای از نیاز بدن به دریافت چربی‌های سالم، مانند اسیدهای چرب امگا ۳ باشد. از این رو، زمانی که با هوس خوردن غذاهای چرب، مانند سیب‌زمینی سرخ شده مواجه می‌شوید، مطمئن‌تر است مصرف مقداری گردو یا ماهی سالمون را مد نظر قرار دهید. زمانی که در تلاش برای مقابله با هوس‌های غذایی نا سالم هستید اما به موقتیت چندانی در این زمینه نمی‌رسید، آب بیشتری بنوشید. کم‌آبی بدن می‌تواند موجب احساس گرسنگی شود، در شرایطی که به واقع گرسنه نیستید.

گاهی اوقات با هوس‌های غذایی مواجه می‌شویم که قدرت آن‌ها فراتر از نیروی اراده بوده و در نهایت تسلیم آن‌ها می‌شویم. در این قبیل مواقع، به نظر می‌رسد معده دارای مغز مختص به خود بوده و این شرایط به ویژه زمانی که در تلاش هستید تا یک رژیم غذایی سالم را دنبال کنید، بسیار آزار دهنده است. اما اگر هوس خوردن غذاهایی خاص بارها و بارها به سراغ شما می‌آید، این شرایط می‌تواند فراتر از موقعیتی آزار دهنده بوده و نشانه‌ای از بروز مشکلی واقعی برای سلامت بدن شما باشد.

هنگامی که نمی‌توانید به دسر «نه» بگویید

اگر هوس خوردن خوراکی‌های شیرین به گونه‌ای در شما شکل می‌گیرد که انکار فردایی وجود ندارد، این می‌تواند به معنای از کنترل خارج شدن قند خون باشد. زمانی که یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال می‌کنید، سطوح قند خون شما تقریباً پایدار باقی می‌ماند اما اگر یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات و شکر را دنبال می‌کنید، سطوح قند خون می‌تواند همانند یک تریک هوایی بالا و پایین‌برود و زمانی که قند خون افت می‌کند، بدن به مصرف قند بیشتر تمایل دارد. این شرایط شبیه اعتیاد به یک ماده مخدر است. زمانی که سطوح قند افت می‌کند، دقه بعد به قند بیشتر برای دستیابی به اوج رضایت و لذت نیاز خواهید داشت. نوسان قند خون در بلندمدت می‌تواند ابتلا به دیابت را در پی داشته باشد از این رو، زمانی که با هوس خوردن خوراکی‌های شیرین مواجه می‌شوید، بهتر است یک میوه شیرین، مانند سیب، مصرف کنید. با مصرف یک خوراکی سالم به جای یک بستنی یا شیرینی، قند مورد نیاز به همراه مواد مغذی دیگر که فواید مختلفی برای بدن به همراه دارد، تامین می‌شود.

زمانی که هوس خوراکی‌های شور را هایتان نمی‌کند

هوس خوردن خوراکی‌های شور، مانند چیپس سبب زمینگی می‌تواند نشانه خوبی از کمبود آهن در بدن باشد. از این رو، مصرف مواد غذایی سرشار از آهن، مانند گوشت گاو، غذای دریایی، لوبیاه‌ها و سبزی‌های برگ‌دار به جای تنقلات شور

بندن به مصرف قند بیشتر تمایل دارد. این شرایط شبیه اعتیاد به یک ماده مخدر است. زمانی که سطوح قند افت می‌کند، دقه بعد به قند بیشتر برای دستیابی به اوج رضایت و لذت نیاز خواهید داشت. نوسان قند خون در بلندمدت می‌تواند ابتلا به دیابت را در پی داشته باشد از این رو، زمانی که با هوس خوردن خوراکی‌های شیرین مواجه می‌شوید، بهتر است یک میوه شیرین، مانند سیب، مصرف کنید. با مصرف یک خوراکی سالم به جای یک بستنی یا شیرینی، قند مورد نیاز به همراه مواد مغذی دیگر که فواید مختلفی برای بدن به همراه دارد، تامین می‌شود.

زمانی که هوس خوراکی‌های شور را هایتان نمی‌کند

هوس خوردن خوراکی‌های شور، مانند چیپس سبب زمینگی می‌تواند نشانه خوبی از کمبود آهن در بدن باشد. از این رو، مصرف مواد غذایی سرشار از آهن، مانند گوشت گاو، غذای دریایی، لوبیاه‌ها و سبزی‌های برگ‌دار به جای تنقلات شور

دارویی که بدن شما را در واقعاً به پفک تبدیل می‌کند!



یک کارشناس اداره نظارت بر تأمین داروی سازمان غذا و دارو گفت: آمپول دکزامتازون عوارضی را در پی دارد، اما برای بعضی بیماری‌ها یا لازم است و پزشکان باید تجویز کنند؛ بنابراین نمی‌توانیم بگوییم مضرات آن بیشتر از منافع آن است و باید از لیست داروهای حذف‌شده سرباز آفرود: دیول داریم که تجویز دکزامتازون برای یک سرماخوردگی معمولی نیاز نیست، ولی برای بیماری‌های خود ایمنی ضروری است، چون بیماری در صورت عدم استفاده از آن وضعیت بدتری پیدا می‌کند.

دکزامتازون و عدم جذب کلسیم در بدن

کارشناس اداره نظارت بر تأمین داروی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: به کسانی که به طور مداوم مجبورند از آمپول دکزامتازون استفاده کنند، توصیه می‌کنیم حتماً از مکمل کلسیم استفاده کنند، زیرا پس از تزریق این آمپول تا یک ماه کلسیم در بدنشان جذب نمی‌شود و پس از سنین چهل سالگی به پوکی استخوان شدید مبتلا خواهند شد. اما متأسفانه پزشکان این نکته را کمتر به بیمار یادآور می‌شوند و بیماران هم اطلاعات لازم در این باره ندارند. وی گفت: تعدادی از پزشکان برای این که زودتر جواب بگیرند و محبوبیت و مقبولیتشان زیاد بیمار بیشتر شود، در هر نسخه خود یک آمپول دکزا می‌نویسند در حالی که برای خیلی از بیماری‌ها واقعاً لازم نیست.

دکزا نباید برای سرماخوردگی تجویز شود!

کارشناس اداره نظارت بر تأمین داروی سازمان غذا و دارو تأکید کرد: به کسانی که به طور مداوم مجبورند از آمپول دکزامتازون استفاده کنند، توصیه می‌کنیم حتماً از مکمل کلسیم استفاده کنند، زیرا پس از تزریق این آمپول تا یک ماه کلسیم در بدنشان جذب نمی‌شود و پس از سنین چهل سالگی به پوکی استخوان شدید مبتلا خواهند شد. اما متأسفانه پزشکان این نکته را کمتر به بیمار یادآور می‌شوند و بیماران هم اطلاعات لازم در این باره ندارند. وی گفت: تعدادی از پزشکان برای این که زودتر جواب بگیرند و محبوبیت و مقبولیتشان زیاد بیمار بیشتر شود، در هر نسخه خود یک آمپول دکزا می‌نویسند در حالی که برای خیلی از بیماری‌ها واقعاً لازم نیست.

عدم استفاده مداوم از آمپول دکزا

تیلوفر سرابی اضافه کرد: بر حسب کارم به داروخانه‌های متعددی سر می‌زنم و خوشبختانه تا به حال مورد خاصی را ندیده‌ام که بر اثر تزریق آمپول دکزامتازون اتفاق جدی و خاصی برایش افتاده باشد. وی خاطر نشان کرد: به افراد استفاده‌مداوم از این آمپول را توصیه نمی‌کنم و تأکید می‌کنم که بر اساس شرایط بیمار و به تفکیک بیماری که هر فرد دارد باید دکزامتازون توسط پزشک تجویز شود.

منوعیت برای کودکان و فشارخونی‌ها

او ضمن بیان این که دکزامتازون در واقع نوعی کورتون است و تجویز آن برای بیماری‌های خود ایمنی ضروری است، تصریح کرد: برخی بیماران مجبورند هر روز این آمپول را استفاده کنند، چون در صورت عدم استفاده امکان دارد وضعیت شان بدتر شود یعنی استخوان‌هایشان شکل خود را از دست داده و یا بدنشان ورم کند.

کارشناس اداره نظارت بر تأمین داروی سازمان غذا و دارو در زمینه ممنوعیت و نوع تزریق این دارو هم گفت: دکزامتازون برای افراد زیر سه سال و کسانی که فشار خون بالای ۱۶ دارند اصلاً توصیه نمی‌شود. همچنین برای افراد بالای سه سال با افرادی که بیماری خاصی چون دیابت دارند نیز یک دوز کم از این آمپول توصیه می‌شود. او در ادامه گفت و گو نکته مهمی را یادآور شد: توصیه می‌کنم خود بیماران نیز دقت بیشتری در تزریق این دارو داشته باشند و اگر برای سرماخوردگی به پزشک مراجعه کردند و پزشک این دارو را تجویز کرد، آن را تزریق نکنند و فقط در صورت ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی و یا بیماری‌های جدی‌تر آن را می‌توانند استفاده کنند. دکتر تیلوفر سرابی، تریزیر، اشاره کرد: باید به پزشکان اطلاع‌رسانی شود که کمتر برای بیماری‌های پیش از افتاده و سرماخوردگی که با داروهای معمولی به راحتی درمان می‌شوند دکزامتازون را تجویز نکنند و حتماً مصرف مکمل کلسیم را به بیماران که مجبورند از این دارو استفاده کنند گوشزد کنند.

این پزشک داروساز کارشناس اداره نظارت بر تأمین داروی سازمان غذا و دارو در آخر به بهداشت نیز گفت: کسانی که چند سال یک بار از این آمپول استفاده می‌کنند، عوارض جدی تهدیدشان نمی‌کند، اما برای کسانی که بر حسب عادت مثلاً سالی چندبار از آن استفاده می‌کنند یا بیماران که مجبورند برای بیماری‌های جدی خود آن را تزریق کنند، می‌تواند در طولانی مدت و بعد از سنین ۴۰ سالگی بسیار پرخطر و آسیب‌زا باشد.

ابتلا به آسم در بچه‌های ساکن خانه‌های آلوده

محققان می‌گویند در بچه‌هایی که در منازل زندگی می‌کنند که خوب تمیز نمی‌شوند احتمال بیشتری دارد که دچار حملات آسم شوند. در یک مطالعه جدید که به توسط دکتر **Andrew Beck** متخصص طب اطفال در بیمارستان کودکان سنسیناتی صورت گرفته است ارتباط بین کثیف بودن خانه مانند وجود کبک در کف و دیواره‌های خانه و یا وجود سوسک در آن از یک طرف و بروز حملات آسم در کودکان که در آن منازل زندگی می‌کنند مورد بررسی قرار گرفته است. در این بررسی بیش از ۴۲۰۰ کودک در سنین بین ۱۶-۱ سال بررسی شدند. این کودکان در سال‌های بین ۲۰۱۲-۲۰۰۹ به علت حمله آسم در بیمارستان کودکان سنسیناتی بستری شده بودند. بررسی نشان داد که در بچه‌هایی که در خانه‌های آلوده به قارچ و کبک زندگی می‌کنند و مسائل بهداشتی در آنها کمتر رعایت می‌شود احتمال عود حمله آسم دو برابر می‌شود. این بچه‌ها در یکسال بعد از مرخص شدن از بیمارستان دو برابر بچه‌هایی که در منازل باکتری‌های کم‌تری زندگی می‌کردند آلوده شدند و نیاز به بستری مجدد پیدا کردند. **نتایج این مطالعه در مجله Health Affairs منتشر شده است.**



بیماری‌های بهاری و درمان خانگی آن‌ها

زمستان تمام شده و بهار از راه رسیده. دمای هوا تا حدودی بالا رفته است و دیگر اثری از سرما نیست اما همراه با این فصل زیبا و دوست‌داشتنی، پدیده‌های طبیعی نیز جاری شده‌اند که ناخوشایندند. بیماری‌های بهاری؛ شایع‌ترین بیماری‌ها فصل بهار، سیستم تنفسی را درگیر می‌کنند. آلرژی‌های فصلی و آسم و یک سری عوارض دیگر مانند اختلال خلقی - فصلی پیش‌روی خیلی از افراد هستند. وقتی گیاهان شکوفه می‌دهند، گرده‌های آن‌ها همه جا پراکنده می‌شوند و آلرژی‌های فصلی رایج می‌شوند. گرفتگی بینی، آبریزش بینی، آبریزی چشم‌ها و عطسه از علائم آلرژی فصلی هستند که اغلب با سرما خوردگی اشتباه گرفته شده و می‌توانند زندگی روزمره را مختل کنند. آلرژی فصلی می‌تواند با رشد قارچ‌ها نیز تشدید شود زیرا رطوبت زیاد ناشی از آب شدن برف‌ها و رگبارهای بهاری فرصتی فراهم می‌کند تا قارچ‌ها سریع‌تر رشد کنند. آلرژی‌ها اساساً نتیجه پرکاری سیستم ایمنی‌اند. خط دفاعی طبیعی بدن در بینی و چشم‌ها در برابر موادی بی‌ضرری چون گرده گل‌ها و گیاهان قد علم می‌کند. وقتی کسی که دچار آلرژی است در تماس با یک آلرژن قرار می‌گیرد، بدن او مواد شیمیایی به نام هیستامین تولید می‌کند که منجر به التهاب و تحریک می‌شود.

اگر آلرژی بهاری دارید پس کار زیادی نمی‌توانید بکنید تا از علائم آن خلاص شوید. گاهی این علائم خود به خود برطرف می‌شوند اما اگر چسب‌ناشد، باید به دنبال راه‌هایی برای تسکین علائم باشید. اگر دوست ندارید داروهای آنتی‌هیستامین مصرف کنید می‌توانید راه‌های زیر را در پیش بگیرید:

- پنجره‌ها را ببندید و فیلتر هوا (HEPA) در خانه نصب کنید.
- هر وقت از بیرون به خانه برمی‌گردید دوش بگیرید و تمام لباس‌های تان را عوض کنید تا از هر آلرژی پاک شوید.
- نوشیدن مایعات فراوان کمک تان می‌کند ترشحات موجود در راه‌های هوایی تان رقیق شده و علائم تان تخفیف پیدا کنند.

آسم

تقریباً ۵۰ درصد افراد بزرگسال و ۹۰ درصد از کودکان دچار آسم آلرژیک‌اند. این نوع آسم می‌تواند در فصل بهار اوج بگیرد زیرا آلرژن‌های خاصی تعدادشان زیاد شده و باعث حساسیت بیش از حد در درون راه‌های هوایی بدن می‌شوند. عضلات موجود در راه‌های هوایی، متبضض شده، ملتهب شده و می‌توانند سیستم تنفسی را با ترشحات غلیظی گرفتار کنند.

علائم آسم آلرژیک:

- سرفه
- بخس‌خس سینه
- تنفس‌های تند و کوتاه
- احساس گرفتگی در سینه

آسم آلرژیک بهاری با گرده‌های گیاهان و گل‌ها و قارچ‌ها برانگیخته می‌شود. برخی از غذاها و مکمل‌ها خاصیت ضد التهابی دارند مانند سیر، زنجبیل، آکیتاسه (سرخار گل)، زردچوبه و امگا ۳.

آنفلوآنزای معده

ویروس‌های فصل زمستان گاهی ممکن است بعد از پایان این فصل نیز همچنان فعال باقی‌مانند و گروه‌های خاصی را تحت تأثیر قرار دهند. مثلاً آنفلوآنزای معده، اما در خیلی از موارد چیزی که به نظر آنفلوآنزای معده می‌آید، مخصوصاً طی ماه‌های بهار یا تابستان، در واقع گاستروآنتریت است. گاستروآنتریت، التهاب روده است که می‌تواند موجب اسهال، گرفتگی‌های شکمی، تهوع و از دست دادن اشتها شود. این بیماری اغلب نتیجه یک عفونت باکتریایی یا ویروسی است.

گاستروآنتریت ویروسی بی‌نهایت مسمی است و معمولاً با نشتن دست‌ها یا استفاده از غذا یا ظروف مشترک با فرد آلوده، منتشر می‌شود. این بیماری می‌تواند در اثر تماس با سطوح آلوده در اماکن عمومی نیز منتشر شود. در فصل بهار به دلیل افزایش بیماری‌ها، رشد باکتری‌ها در غذاهایی که به خوبی نگهداری و سرد نمی‌شوند بیشتر شده و بعد از مصرف باعث عفونت خواهند شد.

می‌توانید با رعایت نکات زیر، احتمال ابتلا به گاستروآنتریت را کاهش دهید:

- دست‌ها را مرتب بشویید، مخصوصاً وقتی از بیرون بر می‌گردید، غذا را پیش از خوردن خوب گرم کنید.
- گوشت را کاملاً پزید.
- گوشت و غذای پخته شده را داخل ظرفی که گوشت خام در آن بوده قرار ندهید.
- آب را جوشانید و بنوشید.

اگر علائم آنفلوآنزای معده را دارید به پزشک مراجعه کنید. این عفونت باید دوره خود را طی کند و معمولاً چند روز طول می‌کشد. می‌توانید با استراحت کردن، نوشیدن مایعات زیاد و خوردن غذاهایی که هضم راحتی دارند (مانند سوپ و لوزآین) پیش از غذاهای سنگینی مانند برنج، عسل تان را تخفیف دهید.

استرپ تروت

استرپ تروت در اثر قرار گرفتن در معرض باکتری استرپتوکوکوس به وجود می‌آید و مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزای می‌تواند هر زمانی از سال بروز کند. اما طی پاییز و بهار شایع‌تر است. استرپ تروت بی‌نهایت مسمی است و معمولاً از طریق تماس مستقیم با تنفس در هوای آلوده به ترشحات از طریق عطسه و سرفه منتقل می‌شود.

استرپ تروت عفونت باکتریایی است و به همین علت با آنتی‌بیوتیک درمان می‌شود. غذاهایی مانند سیر، پیاز و دارچین خاصیت آنتی‌بیوتیکی دارند و گاهی ممکن است در درمان استرپ تروت موثر باشند. درمان‌های طبیعی بیشتر می‌توانند درد ناشی از استرپ تروت را کاهش دهند در حالی که آنتی‌بیوتیک‌ها به باکتری‌ها حمله ور می‌شوند.

نوشیدنی‌های سرد یا گرم بنوشید.
غذاهای سرد و نرم بخورید.
آب نمک غرغره کنید.
یخ بکسید.
دمنوش درست کنید یا از اسپری‌هایی با گیاهان دارویی مانند ریشه شیرین بیان، سرخار گل و یا مریم گلی استفاده نمایید.

اختلال خلقی - فصلی

اختلال خلقی - فصلی معمولاً در فصل پاییز و زمستان افراد را درگیر می‌کند اما بهار و تابستان نیز می‌تواند منجر به این اختلال شود. تقریباً ۱۰ درصد از افرادی که اختلال خلقی - فصلی دارند، با طولانی شدن روزها و درخشان‌تر شدن روز دچار علائم افسردگی می‌شوند که به آن افسردگی فصلی نیز می‌گویند. افسردگی فصلی بهاری و تابستانی بیشتر در افرادی دیده می‌شود که نزدیک خط استوا زندگی می‌کنند. علت بروز علائم این اختلال هنوز مشخص نیست، اما می‌توان آن‌ها را به موارد زیر مرتبط دانست:

- افزایش گرما و احساس ناخوشایندی که ایجاد می‌کند.
- مشکلات مربوط به تصویر بدنی فرد (لباس کشیدن در فصل گرما مایه پوشیده می‌شود)
- نگرانی‌های مالی (افزایش هزینه‌های تفریحات تابستانی)
- اگر احساس می‌کنید طی بهار و تابستان، جنس و حال خوبی ندارید؛
- خوب بخواهید: شب‌های کوتاه و سفرهای تابستانی می‌تواند خواب‌تان را بهم بزند و تأثیر منفی بر خلق و خوی تان بگذارد. اجازه ندهید بیماری‌های بهاری، زیبایی‌های این فصل‌ها را از شما بگیرند.

