

مردان این دردها را جدی بگیرند

این طور ثابت شده که مرگ و میر در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بین مردان جوان دو برابر بیشتر از زنان جوان است. یک دلیل شاید این باشد که بسیاری از مردان از علائمی چشم پوشی می کنند که شاید رسیدگی به موقع به آن ها از بسیاری از صدمات مزمن پیشگیری کند.

نش نشانۀ ای که مردان به هیچ وجه نباید از آن چشم پوشی کنند را در ادامه می خوانید. درد ناگهانی کشاله ران: این درد ممکن است در اثر پیچش بیضه ایجاد شود. پیچش بیضه یا تورشن اغلب به دنبال چرخش بیضه حول محور خود روی می دهد.

درد شدید کمر: درد ناگهانی و شدید در پشت اگر مربوط به ورزش نباشد، می تواند نشانۀ ای از ابتلا به آنورسم شکمی باشد. این عارضه در جریان پارگی لایه داخلی آئورت شکمی ایجاد می شود و گاهی می تواند علاوه بر کمر در بایی اشتباهی و کاهش وزن و ... همراه باشد.

درد مداوم در ساق پا: درد از آر دهنده در بالای پا یا جلوی ساق پا اگر با ورزش بدتر شود، با مسکن هایی مانند ایبوپروفن و یا استامینوفن بهبود می یابد در غیر این صورت این درد شاید مرتبط با شکستگی استرسی استخوان باشد و هنگامی بروز می کند که نیروی بیش از حد ظرفیت استخوان در هفته ها به طور مکرر روی استخوان طبیعی وارد شود.

درد شکمی شدید: این درد که با احساس شیء تیز در معده یا گلوله ای در شکم همراه است، در ناحیه دنده هائیز گسترش می یابد و می تواند نشانۀ ای از آپاندیسیت، پانکراتیت و یا التهاب کیسه صفرا باشد.

درد گذرای قفسه سینه: درد سنگین که به طور ناگهانی

از بین

می رود، می تواند نشان

دهنده سوء هاضمه یا

خطر حمله قلبی باشد.

ادرار کردن درناک:

این عارضه ممکن است در

بدترین حالت نشان دهنده ابتلا

به سرطان مثانه باشد.

درد و خون در ادرار از نشانه های ابتلا به این

سرطان یعنی چهارمین سرطان شایع در مردان

است.

چند نکته از گل مژه

گل مژه بیماری شایعی است که می تواند افراد را در سنین مختلف گرفتار کند. گل مژه به صورت یک توده متورم، حساس و دردناک و قرمز رنگ در نزدیکی لبه پلک ظاهر می شود. این توده در حقیقت آبسه کوچکی است که در اثر عفونت یا التهاب ریشه مژه ها یا غدد ترشح کننده چربی پلک ایجاد می شود.

تماس دست آلوده با چشم (به خصوص اگر با ترشحات بینی آلوده شده باشد) و التهاب لبه پلک (بلفاریت) از عوامل مهمی است که باعث بروز گل مژه می شود. اکثر

گل مژه ها ظرف چند روز به تدریج بهبود می یابند و مشکل خاصی ایجاد نمی کنند.

در چند روز اول، استفاده از کمپرس گرم با باعث تسکین درد می شود و ممکن است به سرباز کردن گل مژه و تخلیه ترشحات چرکی کمک کند. برای پیشگیری از بر گشت گل مژه به نکته های زیر توجه کنید.

از تماس دست آلوده با چشم جلوگیری و بهداشت پلک را رعایت کنید. در صورت بروز گل مژه های مکرر به چشم پزشک مراجعه کنید. هرگز سعی نکنید گل مژه را بترکانید یا به زور تخلیه کنید، این کار می تواند باعث گسترش عفونت به بافت های مجاور یا حتی ورود عفونت به مغز شود.



پنیر و سفره صبحانه

در دنیای واقعی و بر مبنای اولیه تغذیه چیزی به معنای خوب یا بد مطلق وجود ندارد و هر ماده غذایی حتی به مقدار اندک نیز برای بدن لازم و ضروری است و نمی توان آن را از برنامه غذایی حذف کرد.

پنیریکی از همین مواد غذایی است که حذف این ماده غذایی از سفره صبحانه نادرست است در حالی که پروتئین پنیر مرغوب و ترکیب اسید آمینه های آن نیاز بدن را بر طرف می سازد و منبع مناسبی برای تأمین پروتئین محسوب می شود.

از نظر فرهنگی ایرانی، پنیر خاصیت سیر کنندگی بالایی دارد و دست کم تا سه ساعت پس از صبحانه فرد احساس سیری می کند ولی به دلیل مقدار چربی و سدیم بالا نباید بیشتر از ۳۰ گرم در روز مصرف شود.

پنیر بهترین صبحانه برای افراد دارای اضافه وزن است و حذف این ماده غذایی از سفره صبحانه و جایگزین کردن غلات و ریز مغزها به دلیل دریافت انرژی و کالری بالا عاقلانه و به صلاح نیست.

محصولات لبنی به ویژه پنیر می تواند بخش اعظم ویتامین A بدن را تأمین کند.

یبوست در کودکان

یبوست در اغلب کودکان بر اثر خوردن غذاهای چرب و دارای

فیبر کم به وجود می آید. این مشکل ممکن است شامل نوشیدن زیاد لبنیات و در کنار آن نخوردن میوه و سبزیجات به وجود آید.

به جای دادن شیر بر چرب از شیر کم چرب یا شیر سوپا استفاده کنید. (این تغییر در کودکانی که حداقل ۲ سال دارند، قابل

اجراست)

مقدار شیر مصرفی کودک را ۱/۵ لیوان کم کنید.

مصرف موز، هویج پخته و غذاهای چرب مانند سبب زمینه ی سرخ

شده و غذاهای آماده، برنج سفید، بیشتر محصولات لبنی مانند پنیر، ماست، بستنی و شیر را محدود کنید. اگر لبنیات را به خاطر



ممنوعه های ناشتایی

برخی مواد غذایی برای سلامتی مضر هستند و به طور معمول اغلب افراد آن ها را می شناسند. در مقابل برخی دیگر برای سلامتی مفیدند؛ اما نباید به صورت ناشتا با معده خالی مصرف شوند، چرا که مصرف آن ها با شکم خالی موجب مشکلاتی مانند سوءهاضمه، اسیدی شدن بدن و عدم تعادل قند خون می شود. موز: در دست است که موز سرشار از پتاسیم، فیبر و منیزیم است اما اسیدی نیز هست و قند زیادی دارد. خوردن غذاهای اسیدی با معده خالی می تواند مشکلات گوارشی ایجاد کند.

ماست: هر چند گهته می شود که ماست همراه با میوه، صبحانه ای سالم است و به کاهش وزن کمک می کند اما تمام ماست ها مناسب این گونه مصرف نیستند.

لیست نمایندگی های مجاز آگهی، فروش و اشتراک روزنامه خراسان در استان خراسان جنوبی

بیرجند (دفتر سرپرستی)	خیابان مدرس، ۲۰ متری سوم شرقی، (خیابان باهنر) پلاک ۴۳، جنب حج و زیارت (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)				۳۲۴۴۸۰۵۲ ۳۲۴۴۸۰۵۳
بیرجند (مطلبی پور)	بین مدرس ۱۷ و ۱۹ پلاک ۱۶۱ روبروی قنادی خوشه (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۲۰۳۵ ۳۲۲۷۹۹۲۲	بیرجند (فلندری)	۲۰ متری سوم غربی، بعد از میدان توحید جنب داروخانه دکتر آریایی (پذیرش آگهی و اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۳۳۴۲۱ ۳۲۴۴۸۰۷۱
بیرجند (علیپور)	خیابان معلم، نبش خیابان فردوسی (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۲۱۲۱۸ ۳۲۴۳۲۳۸۷	خوسف (مشمولی)	بلوار امام خمینی (ره) پلاک ۳۲ (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۴۷۷ ۳۲۴۷۳۴۶۸
نهبندان (اکبری)	خیابان امام رضا (ع) کیوسک مطبوعات شهر (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۱۶۴۵۶۹۸ ۳۲۶۲۰۶۲۳	خضری (حمامی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۸۶۱۴۷۵۴
نهبندان (مرندی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۳۳۵۰۳۲۰۱۸	فردوس (ضامن)	خیابان امام خمینی (ره)، مقابل دانشگاه فرهنگیان، کتابفروشی اندیشه (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۳۴۳۸۱۵ ۳۲۷۲۲۲۴۶
بشرویه (مرتضوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۱۱۱۹۸۵	فردوس (باکمال)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۳۳۴۰۰۰۷ ۳۲۷۲۶۳۲۳ فکس
قاین (صادقی)	بعد از میدان طالقانی، ابتدای بلوار بسیج (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۵۶۲۸۰۱۸ ۳۲۵۳۰۹۸۴	طبس (بابایی)	بلوار امام خمینی (ره)، جنب اداره آموزش و پرورش، کلبه مطبوعات قاصدک (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۳۲۵۳۰۹۲۳ ۳۲۸۳۴۲۱۴
قاین (حقانی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۷۲۹ ۳۲۵۲۶۳۰۰	آیسک (عرب نجات)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۱۶۴۸۱۹۰
سده، آراین شهر (حسین زاده)	آراین شهر، خیابان کشاورز، پلاک ۲ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۹۶۱۸۴۱۶ ۳۲۵۹۳۰۳۸	بشرویه (پورغزنین)	بلوار قائم آل محمد (ص) جنب نمایندگی نوشابه (پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۶۰۳۲۱۳۱ ۳۲۷۷۲۱۲۱
ارسک (رحیمیان)	ارسک بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۹ (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۳۵۴۰۲۱ ۳۲۷۶۳۶۴۷	سرایان (موسوی)	(پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۳۶۶۰۶۶۴
اسدییه (حیدری)	بین خیابان غدیر ۹ و ۱۱، کالای برق بهروز (پذیرش آگهی، فروش، اشتراک)	۰۹۱۵۲۶۴۵۶۲۲	مود (خسروی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۲۶۸۶۰۲۲
زهان (دروگر)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۱۶۶۷۰	خضری (سدیدی)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۵۶۳۰۸۶۹
سده (سالخورده)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۵۹۶۲۴۸۵۵	دیپوک (استاد)	(پذیرش آگهی)	۰۹۱۳۲۵۳۳۸۶۳