



گوناگون

یکشنبه ۶ آبان ۱۳۹۷ / شماره ۲۶۶
۱۸ مهر ۱۴۴۰ - ۲۸ اکتبر ۲۰۱۸

پن‌د روز

مراقبت‌های پا در پیاده‌روی اربعین



بسیاری از افراد در ایران و جهان اسلام در مراسم پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند. این سفر زیارتی با سایر سفرها تفاوت‌های اساسی دارد و عمده‌ترین آن پیاده‌روی طولانی مدت است؛ به طوری که بسیاری از افراد از نجف تا کربلا با پای پیاده مسافتی حدود ۹۰ کیلومتری را طی می‌کنند. به گزارش ایسنا، بدیهی است که کلیه زائران باید مراقب جسم خود باشند بخصوص پا و زانو‌ها و در صورت عدم رعایت نکات خود مراقبتی اندام تحتانی می‌تواند باعث ایجاد مشکلات و محدودیت‌هایی برای فرد شود. بنابراین رعایت نکات مربوط به سلامت ساختاری و مراقبت از پاؤ اندام تحتانی بسیار جازء اهمیت است.

دکتر فرهاد مرادی - پزشک عمومی در خصوص موارد بهداشت عمومی پا به ایسنا می‌گوید: شستشوی روزانه مح پا و بین انگشتان پا لازم است؛ زیرا محیط کفش مرطوب و بسته است. بنابر این پا را انگشتان پا را مستعد برای عفونت‌های قارچی می‌کند. بر همین اساس باید از کفشی استفاده کنید که تهویه مناسب داشته باشد و عرق نکندید و هر روز پا و بین انگشتان پا را بشویید.

وی توصیه می‌کند: کفشی که انتخاب می‌کنید باید مناسب باشد. از پوشیدن کفش‌های تنگ، پاشنه بلند و پا کاملاً صاف خودداری کنید. کفش باید در عین حال که سبک است، دارای استحکام نیز باشد. کفش‌های نامناسب علاوه بر ایجاد خستگی زودرس برای زائرین، در پیاده‌روی‌های طولانی می‌توانند باعث ایجاد درد و مشکلاتی برای پا و اندام تحتانی شوند.

مرادی می‌افزاید: حتماً روزانه قبل از پیاده‌روی طولانی مدت کف پاها را ماساژ دهید و چند دقیقه در آب ولرم نگه دارید و همچنین کف پا را چرب کنید و مراقب باشید که بین انگشتان مرطوب نباشد.

دکتر فرزان محسنی نوزی - متخصص بیومکانیک نیز با اشاره به ساختار پا می‌گوید: پاها نقش حیاتی در راه رفتن دارند. اگر پاها دارای اختلال ساختاری باشند تمام این اندام بدن انسان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. طبق بررسی‌های بیومکانیکی انجام شده از ساختار پا، هنگام راه رفتن وزن در کف پاها توزیع می‌شود و به سایر مفاصل انتقال می‌یابد. اگر الگوی توزیع فشار در پا به خاطر وجود اختلال در پا تغییر کند، فرد زود خسته می‌شود، دچار پا درد، زانو درد و کمر درد می‌شود. همچنین در صورت اختلال در توزیع فشار در کف پا، نواحی که تحت فشار بیشتر است مستعد زخم، تاول، پینه و میخچه است.

وی می‌افزاید: در صورت وجود اختلالات ساختاری در پا مانند کف پای صاف، زانوی پرانتری یا زانوی ضربدری احتمال بروز دردها و آسیب‌های مفصلی بسیار بیشتر می‌شود. پیاده‌روی‌های طولانی از آن جمله فعالیت‌هایی است که می‌تواند افراد را به این مشکلات مبتلا کند. بنابراین بهتر است زائرانی که در این روزها تصمیم به پیاده‌روی طولانی مدت دارند، حتماً قبل از شروع سفر توسط متخصصین حوزه سلامت پا ارزیابی شوند.

محسنی نوزی همچنین توصیه می‌کند: بعد از پیاده‌روی، انجام حرکات کششی و ماساژ می‌تواند باعث کاهش درد و خستگی پاها شود. انجام برخی ورزش‌های تقویتی برای تقویت عضلات پا بهتر است از چند روز قبل از پیاده‌روی شروع شود تا بدن آمادگی بهتری پیدا کند.

در ادامه صدیقه محمدی - کارشناس ارتز و پرتز نیز توصیه می‌کند که استفاده از کفی و کفش‌های طبی یکی از راهکارهای کمک‌ی برای کمک به توزیع نرمال فشار در پا است. کفی‌هایی که منطبق با ساختار پای فرد باشد. باعث اعمال کمترین فشار به مفاصل مچ، زانو و کمر می‌شود. علاوه بر افزایش رانندمان فرد و کاهش مصرف انرژی، باعث کاهش خستگی در فرد می‌شود.

وی با اشاره به نکاتی که هنگام خرید کفش باید مد نظر باشد، می‌گوید: کفش مناسب نیز باید فضای کافی داشته باشد تا هنگام راه رفتن باعث محدودیت در حرکات انگشتان نشود و ترجیحاً رویه منعطفی داشته باشد تا در صورت تورم در پا، به آن فشار نیآورد. ناحیه پنجه نباید باریک باشد. کفش باید استحکام کافی داشته باشد تا بتواند مح پا را به طور کامل حمایت کند تا از ناپایداری و پیچ خوردگی پا پیشگیری کند و کفش‌هایی تهیه کنید که تهویه مناسب دارند مانند کفش‌های چرمی. محمدی می‌افزاید: پاشنه کفش باید نرم‌تر از بقیه قسمت‌ها باشد و حداقل ۲ تا ۳ سانتی متر پاشنه داشته باشد. کفش‌های تخت باعث کمر درد می‌شوند. کفش باید سبک باشد و کفش‌هایی تهیه کنید که کفی‌های قابل ارتجاعی دارند و قوس کف پا را کاملاً بر می‌کنند.

در ادامه دکتر ابراهیم عباسی - متخصص فیزیوتراپی نیز می‌گوید: داشتن وزن مناسب یکی از راه‌های مناسب در جهت کاهش فشار بر روی زانو و پا است. افرادی که مایل به راهپیمایی در این ایام هستند حتماً برنامه زمانی خاصی را طراحی کنند تا در زمان بیشتری این راهپیمایی را انجام داده و مدت زمان بیشتری استراحت کنند و از هر گونه فشار بر اندام تحتانی خودداری کنند. وی همچنین در خصوص استفاده از عضلات در طول استراحت بین راهپیمایی روزانه نیز می‌گوید: افراد چون از انقباض ایزو تونیک در طول سفر استفاده کرده‌اند باید از دردناک شدن عضلات پا خوداری کنند و در زمان استراحت با دادن ماساژ از فشار بر روی عضلات خودداری کنند.

افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه با مصرف نوعی داروی فشار خون

متخصصان علوم پزشکی هشدار می‌دهند قرص‌های فشارخونی که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان مصرف می‌کنند خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می‌دهند.

به گزارش ایسنا، تحقیقات اخیر حاکیست بیماری‌ای که از داروهای فشارخون نوع بازدارنده آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE-inhibitor) استفاده می‌کنند نسبت به بیماری‌ای که سایر انواع داروهای فشار خون را مصرف می‌کنند، ۱۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه هستند. این خطر با افزایش طول درمان با این داروها افزایش می‌یابد. به طوری که افرادی که پنج سال این دارو را مصرف کرده‌اند با ۲۲ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه و افرادی که برای ۱۰ سال این دارو را مصرف کرده‌اند با ۳۱ درصد افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه مواجه می‌شوند. متخصصان بر این باورند این داروها باعث تجمع نوعی مواد شیمیایی ناشناختگ التهاب موسوم به برادی کینین در ریه‌ها و در نهایت ابتلا به سرطان ریه می‌شوند. اما برخی متخصصان دیگر در مورد این یافته‌ها تردید داشته و خاطر نشان کرده‌اند که سرطان ریه در این افراد می‌تواند به سادگی به دلیل استعمال سیگار در بیماران همزمان با مصرف این داروها باشد. از جمله داروهای فشارخون نوع بازدارنده آنزیم مبدل آنژیوتانسین می‌توان به رامیپریل، کاپتوپریل، سیلازپریل و انالاپریل اشاره کرد. این داروها با کاهش فعالیت آنزیم آنژیوتانسین برای مدت کوتاهی عمل می‌کنند. با مسدود شدن این آنزیم، رگ‌های خونی آرام و گشاد شده و فشار خون کاهش می‌یابد. به گزارش روزنامه دیلی میل، به گفته محققان اگر چه شاید افزایش ۱۴ درصدی خطر ابتلا به سرطان ریه زیاد به نظر نرسد اما همین عارضه نسبی کوچک می‌تواند برای تعداد زیادی از بیماران به سرطان ریه تبدیل شود.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
ورزشی، فرهنگی
صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۳۲۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

ناگفته‌های زندگی برانکو در ایران از زبان دستیار پیشینش

پر سپولیس رئال مادرید آسیاست



کرواسی آمد و اکنون مدیرفنی تیم ملی فوتبال کرواسی است. هر چند کروات های زیاد دیگری نیز در ایران هستند. زلاتکو ایوانکوویچ برادر برانکو جاشین چوک شد. مارکو مریی بدنساز و ایگور پاتاناج مریی دروازه‌بان‌هاست و بوژیدار نیز دروازه‌بان ذخیره این تیم محسوب می‌شود.

دستیار سابق پرسپولیس در ادامه درباره عملکرد پرسپولیس در لیگ قهرمانان اضافه کرد: تیم‌های غرب آسیا هزینه زیادی

صرف خرید بازیکنان گرانیقیمت می‌کنند و بازیکنان بزرگی به تیم می‌آورند و از بودجه زیادی نیز برخوردار هستند. خوشحالم که پرسپولیس در این مرحله توانست السد را شکست دهد. من بعد از بازی با السد با برانکو در ارتباط بودم. می‌دانم آنجا هواداران خیلی خوشحال هستند. برانکو نیز با دوستان نزدیک و دستیارانش در آپارتمان خود جشن گرفت. شاید باور نکنید ولی در ایران همه مطمئن هستند که پرسپولیس قهرمان آسیا

دعوت از ۳۰ بازیکن به اردوی تیم ملی فوتبال امید

طاهر خانی و سعید حسین پور (پرسپولیس)، علی کی‌خسروی و شهاب عادل‌ی (سیپهان)، معراج اسماعیلی (ذوب آهن)، محمدمهدی مهدیخانی، محمد آقاجانیور و سینا زاهدان (پدیده مشهد)، علیرضا آرتا (مس کرمان)، عارف آقاسی (فولاد خوزستان)، یونس دلفی و حسین پورحمیدی (استقلال خوزستان)، رضا جبیره و حسین ساکی (صنعت نفت آبادان)، محمدرضا آزادی، محمد مسلمی پور و علی طاهران (تراکتورسازی تبریز)، امید نوافکن (شورالوار بلژیک) و رضا شکاری (روبین کارزن روسیه).

بازیکنان فوق باید روز شنبه ۱۹ آبان ساعت ۱۵ در مجموعه لیاف واقع در آزادگان جنوب اتوبان فتح، سه راه شهریار، درب ورزشی مجموعه لیاف خود را به مسئولان تیم فوتبال امید معرفی کنند.

اردوی آماده سازی تیم ملی فوتبال امید ایران جهت انجام یک مسابقه تدارکاتی برابر تیم المپیک عمان از ۱۹ آبان آغاز می‌شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از فدراسیون فوتبال، دور جدید تمرینات تیم ملی فوتبال امید ایران با حضور ۳۰ بازیکن از ۱۹ الی ۳۰ آبان برگزار خواهد شد. بر این اساس شاگردان کرناچر ۲۷ آبان جهت انجام یک مسابقه تدارکاتی برابر تیم ملی المپیک عمان به این کشور سفر می‌کنند.

اسامی ۳۰ بازیکن دعوت شده به اردوی تیم ملی امید به این شرح است:

محمد سلطانی مهر، امیرحسین حسین زاده، ابوالفضل جلالی و امید دره (سایپا)، مهدی قائدی، الهیار صیاممنش و رضا کریمی (استقلال تهران)، امیر روستایی، ابوالفضل رزاق پور، محمد خدابخانه لو و نادر محمدی (پیکان) حمیدرضا

کدام خوراکی‌ها برای کوچک‌شدن پروستات مفیدند؟

می‌کند. به عنوان مثال، یک مطالعه به ارزیابی شرایط ۱۷۷ مرد دارای پروستات بزرگ شده پرداخت. شرکت‌کنندگان به مدت شش ماه روزانه ۱۲۰ گرم می‌گرمی بناتسیوتاسترول دریافت کردند. پس از پایان مدت مطالعه، شرکت‌کنندگان بهبود قابل توجه در امتیازهای علامم ادراری و پروستاتی را نشان دادند که در حقیقت قابل مقایسه با بهبود حاصل از مصرف داروی پروسکار (Proscar) بود.

از دیگر مواد غذایی که منبع خوبی برای بناتسیوتاسترول هستند می‌توان به گل تاج خروس، برگ گشنیز، گردوی آمریکایی، دانه‌های کدو تنبل، سویا و جوانه گندم اشاره کرد.

چای سبز

چای سبز حاوی کاتچین‌ها از جمله اپی‌گالوکاتچین‌هاست که آن‌تی‌اکسیدان‌هایی قوی محسوب می‌شوند و می‌توانند بر تولید و فعالیت هورمون‌ها اثر گذار باشند، از این‌رو، ممکن است در درمان بزرگی پروستات مفید باشند.

همچنین، چای سبز در مهار ۵-آلفا ردوکتاز، آنزیمی که در بزرگ شدن پروستات نقش دارد و تبدیل عادی تستوسترون به دی هیدروستستوسترون (DHT) را کاهش می‌دهد، موثر عمل می‌کند. تجمع دی هیدروستستوسترون رشد سلول‌های پروستات و در نتیجه آن بزرگ شدن آن را تشویق می‌کند.

انار

هم مطالعاتی با سوزن‌های حیوانی و هم سوزن‌های انسانی توانایی انار برای کمک به مدیریت بزرگی پروستات را نشان داده‌اند. در یکی از موارد بررسی قرار دادند.

بیگلوفوم در مورد مباحث این جلسات گفت:مسائل مربوط به وقایع و حوادث غیرمترقبه‌ای که ممکن است در فضاییامهای بخش خصوصی یا ایستگاه فضایی رخ دهد مورد بحث قرار گرفت. بطور مثال اگر به هر دلیل یک فضا‌نورد فوت کرد، چه کار باید بکنیم؟ قبل از ایجاد ایستگاه فضایی بین المللی، ما جواب مختلف چنین مسائلی را تحت عنوان که صفر مطرح کردیم، بطور مثال این که چگونه جسد را بازگردانیم، اگر کلیه جسد قابل بازگشت نیست چه نمونه‌هایی برای آزمایش‌های پزشکی انتخاب و به زمین برگردانده شود. در حال حاضر، قبل از پرواز، مسافران باید مورد بررسی قرار گیرند. سرنشینان سفینه‌های تجاری به روش متفاوت بیمه می‌شوند زیرا شرکت‌های بیمه مایل به ارزیابی خطرات جداگانه هر نوع سفینه هستند و برای این کار نیاز به داده‌های اولیه است که ما در حال بحث روی آنها هستیم.

او خاطرنشان کرد: اکنون کارشناسان تنها موضوع مرگ یک فضا‌نورد و اقدامات در چنین شرایطی را مورد بحث قرار نمی‌دهند،



اذان صبح
طلوع آفتاب
اذان ظهر
غروب آفتاب
اذان مغرب

۴:۵۷
۶:۲۱
۱۱:۴۸
۱۷:۱۳
۱۷:۲۳

می‌شود. مثل این است که فکر کنیم برای باشگاه‌های کرواسی طبیعی است که در فینال لیگ قهرمانان بازی کنند. می‌دانید که تحریم‌های آمریکا علیه ایران وجود دارد و فوتبال وسیله‌ای برای مردم است که خوشحال باشند. پرسپولیس‌ها هنوز در مرحله یادگیری هستند و در کنار برانکو انگیزه زیادی دارند. بازیکنان نیز به مربی خود احترام می‌گذارند و سعی می‌کنند بهترین بازیهای خودشان را به نمایش بگذارند.



که یک ترکیب کوچک‌کننده پروستات محسوب می‌شود. برای بهره‌مندی از بیشترین میزان لیکوپن موجود در گوجه فرنگی باید آن را به صورت پخته مصرف کنید. به عنوان مثال، رب گوجه فرنگی و سوپ گوجه فرنگی نسبت به گوجه فرنگی تازه منابع بهتری برای لیکوپن هستند. شواهد نشان داده‌اند که لیکوپن می‌تواند به مردان مبتلا به بزرگی پروستات کمک کند و سطوح آن‌ژن، پروتئینی مرتبط با بزرگ شدن پروستات و التهاب پروستات را کاهش دهد.

از دیگر منابع لیکوپن می‌توان به زردآلو، پاپایا، گریپ فروت صورتی و هندوانه اشاره کرد.

سبزیجات

برخی از سبزیجات، به ویژه بروکلی و نمونه‌های دیگری که حاوی ماده مغذی گیاهی دیم (DIM) هستند می‌توانند به کاهش التهاب پروستات کمک کنند.

برای آشنایی با دیم (دیندولیل متان) باید با ایندول-۳-کابینول (۱۲C) آشنا باشید که یک پیش‌ساز برای دیم است. دیندولیل متان و ایندول-۳-کابینول برای کمک به مدیریت بزرگی پروستات استفاده می‌شوند. ایندول-۳-کابینول یک ماده مغذی گیاهی است که به مقدار زیاد در بروکلی و دیگر سبزیجات چلیپایی مانند کلم، جوجه‌های بروکسل، گل کلم، کیل و تربچه یافت می‌شود.

پژوهش‌های آزمایشگاهی نشان داده‌اند که دیندولیل متان و ایندول-۳-کابینول می‌توانند به پیشگیری از التهاب در پروستات کمک کنند.

نگهداری و بازگرداندن جسد فضا‌نوردان فضاییماهای آینده



بلکه مباحث مربوط به شرایط بحرانی مانند نشت آمونیاک، آتش سوزی یا افت فشار نیز که به کل خدمه مربوط می‌شود مورد بحث قرار می‌گیرد.

به گفته‌وی در حال حاضر کارشناسان مشغول حل مشکلات فوت احتمالی تنها یک نفر از خدمه هستند و مقوله وضعیت خطر عمومی که منجر به کشته شدن همه خدمه یا چند نفر از آنها شود هنوز توسط متخصصان در نظر و مورد بحث گرفته نشده است.