

میوه‌هایی که کمبود خون شما را جبران می‌کند



انار، موز، سیب، آلو و پرتقال بهترین رژیم غذایی برای جبران کمبود آهن و تأمین خون مورد نیاز بدن است. به گزارش مشرق، کمبود آهن با گلبول‌های خون بدنی یعنی مقدار کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند که موجب اختلال در عملکرد اندام‌های بدن می‌شود. کم خونی عوامل مختلفی مثل کمبود آهن، کمبود اسید فولیک، کاهش شدید خون و ... دارد.

انار:

انار به دلیل داشتن اسید اسکوربیک و منبع غنی آهن، ویتامین آ، ث و ای یکی از بهترین میوه‌های خون ساز است و مقدار آهن موجود در بدن را افزایش می‌دهد و پلاک‌های خون را تنظیم می‌کند. وقتی انار را در رژیم غذایی روزانه می‌کنجانید، هموگلوبین بسالا می‌رود. یک لیوان آب انار خانگی روزانه بهتر از آب میوه‌های فراوری شده است.

موز:

موز انتخابی عالی برای گنجاندن در سبید میوه‌های غنی از آهن است و تولید هموگلوبین در خون را تحریک می‌کند. منبع خوبی از اسید فولیک را تشکیل می‌دهد و یک ویتامین ب کمپلکس است و برای ساختن سلول‌های قرمز خون مورد نیاز است.

سیب:

تعمیب ندارد که با خوردن روزانه یک سیب، بتوانید از بیماری در امان باشید، زیرا سیب یک منبع غنی آهن با ترکیبات مختلف سلامتی است که برای تحریک هموگلوبین مورد نیاز است. روزانه حداقل یک سیب را با پوست بخورید.

آلو:

آلو خشک سبب را افزایش و ویتامین ث و آهن است و با افزایش هموگلوبین نقش مهمی دارد؛ به غیر از آن، آلوها منبع غنی از منیزیم هستند که منجر به افزایش قابل توجه تحریک گلبول‌های قرمز می‌شود و منیزیم به مدیریت انتقال اکسیژن در بدن نیز کمک می‌کند.

پرتقال:

آهن پرتقال نمی‌تواند کاملاً توسط بدن بدون کمک ویتامین ث جذب شود و پرتقال‌ها منبع غنی این ویتامین‌ها هستند؛ بنابراین روزانه حداقل یک پرتقال میل کنید تا نتایج مورد نظر را کسب نمایید.

هلو:

هلو نیز به دلیل داشتن ویتامین ث و آهن موجب تحریک کاهش وزن می‌شود و پوست و جشم را بهبود می‌بخشد و همان طور که می‌دانید ویتامین ث به جذب آهن کمک می‌کند و مانع از تکثیر سلول‌های قرمز می‌شود.

کبوی:

شاید از داشتن مقدار فراوان ویتامین ث موجود در کبوی شگفت زده شوید، در صورت کم خونی و مصرف قرص آهن می‌توانید کبوی بخورید تا جذب آهن بهتر صورت بگیرد.

گریب فروت:

گریب فروت و آب آن حاوی ویتامین ث فراوانی است که به جذب آن کمک می‌کند.

انبه:

انبه به دلیل داشتن مواد معدنی، آهن و ویتامین ث میوه خوبی برای خون سازی است، به همین دلیل مصرف آن برای زنان در دوران عادت ماهیانه و بارداری توصیه می‌شود. علاوه بر این ایمنی بدن را در برابر بیماری وبا، سل و دیسنتری بالا می‌برد.

گیلاس:

یکی دیگر از میوه‌های پرخاصیت فصل تابستان گیلاس است که مصرف آن به دلیل داشتن ویتامین ث و آهن برای افراد مبتلا به کم خونی به خصوص کودکان بسیار مفید است.

توت فروت:

توت فرنگی به دلیل داشتن مواد معدنی و آهن خون ساز است و مصرف منظم آن کم خونی را بهبود می‌بخشد، البته به شرط آنکه از گانگیک باشد.

زردآلو:

اگر کم خونی دارید مصرف زردآلو به عنوان میان وعده می‌تواند به بهبود شما کمک کند.

خرمالو:

خرمالو به دلیل داشتن مس به جذب آهن کمک می‌کند و همین موجب تولید گلبول‌های قرمز خون می‌شود، بنابراین برای درمان کم خونی توصیه می‌شود.

انجیر:
و ویتامین ث موجود در انجیر آن را به یک میوه عالی برای فقر آهن تبدیل کرده است.

طالبی:

طالبی به دلیل داشتن مواد معدنی، کلسیم، آهن، مس، منگنز و فسفر می‌تواند کمبود آهن را بهبود بخشد که در نهایت موجب انتقال بهتر اکسیژن می‌شود.

نارنگیل:

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که طعم نارنگیل را دوست دارید پس از خواص آن غافل نشوید، زیرا نارنگیل به دلیل داشتن سدیم، پتاسیم، کبیر، ویتامین ب در تولید گلبول‌های قرمز نقش دارد.

کامکوات:

یکی از مواد معدنی مورد نیاز بدن آهن است که می‌توانید با مصرف کامکوات آن را تأمین کنید.



اگرچه هیچ دستورالعملی برای مقدار زیاد سیر وجود ندارد، اما بهتر است به چند حبه در روز پایبند باشید و در صورت مشاهده عوارض جانبی، مصرف خود را کاهش دهید.

به گزارش بهداشت نیوز، سیر خواص متعددی دارد و در حفظ سلامت بسیار مؤثر است؛ اما برای برخورداری از تمام خواص این گیاه، باید روش‌های صحیح مصرف آن را دانست.

اشتباه شماره ۱ - استفاده از سیر پخته شده

پختن سیر کاملاً قابل قبول است اگر از آن برای طعم دادن به غذای خود استفاده کنید. با این حال، پختن ماده فعال سیر یعنی آل‌سین را از بین می‌برد. آل‌سین یکی از ترکیبات حاوی گوگرد موجود در سیر است که در مجموع به عنوان تیوسولفینات شناخته می‌شوند.

آل‌سین وقتی سیر خام جویده، خرد یا له شود فعال می‌شود اما در اثر حرارت غیرفعال می‌شود، به همین دلیل است که پختن سیر پتانسیل درمانی آن را کاهش می‌دهد و باید از آن اجتناب کرد.

یک نکته عالی هنگام پختن سیر

سیر را له کنید، سپس ۱۰ دقیقه قبل از پختن صبر کنید تا ارزش غذایی سیر را به حداکثر خود برسانید.

اجازه دادن به سیر له شده به مدت ۱۰ دقیقه قبل از پختن، تشکیل آل‌سین را بیشتر می‌کند، حداکثر سنتز آل‌سین را تضمین می‌کند و همچنین آن را در برابر حرارت پخت و پز پایدارتر و مقاوم‌تر می‌کند. سپس برای مدت کوتاهی روی حرارت ملایم با متوسط بزیزد (تا آخر زمان پخت اضافه کنید).

اشتباه شماره ۲ - مصرف سیر به شکل قرص

برای جلوگیری از بو و طعم قوی، برخی از افراد تصمیم می‌گیرند به جای آن از قرص سیر استفاده کنند. همان طور که اغلب اتفاق می‌افتد، راه آسان واقعاً کار نمی‌کند. همان طور که قبلاً اشاره شد، برای فعال کردن ترکیب شفافیش سیر، باید سیر خام و له شده را بخورید. هیچ قرص، پودر یا فرم خشک شده نمی‌تواند با پتانسیل درمانی سیر در شاد طبیعی آن برابری کند.

گاز فسفر بدبو زمانی که سیر خشک، فراوری شده یا پخته می‌شود از بین می‌رود، اما برخی از فولپد آن برای سلامتی نیز وجود دارد. سیر خشک خواص آنتی‌اکسیدانی خود را حفظ می‌کند و می‌تواند به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کند، اما هرگز به اندازه سیر خام نیست. اگر

با سیر خام مشکل دارید، فقط به خود یادآوری کنید که جویدن آن در برخی موارد به اندازه مصرف پنی‌سلین مؤثر است.

یا به جای جویدن، سیر را له کنید، بگذارید چند دقیقه بماند و همراه غذا مصرف کنید. همچنین می‌توانید سیر را با مقداری عسل به عنوان یک درمان طبیعی خانگی برای سرفه خشک یا احتقان قفسه سینه مخلوط کنید.

اشتباه شماره ۳ - استفاده از سیر کهنه

اهمیتان حاصل کنید که سیرهایی که می‌خرید یا مصرف می‌کنید، تازه هستند و مانده نباشند.

سیر کهنه دارای نوار سبز رنگی است که در وسط حبه‌ها قرار دارد که به این معنی است که شروع به جوانه زدن کرده است. مثل همیشه، سیر از گانگیک به مراتب گزینه سالم‌تر است. شما همچنین می‌توانید سیر خود را پرورش دهید.

اشتباه شماره ۴ - مصرف خیلی کم سیر

اگر متعهد به مبارزه با عفونت‌ها به روش طبیعی هستید، باید مقدار زیادی سیر بخورید.

فقط یک حبه کوچک احتمالاً نمی‌تواند این کار را انجام دهد. به عنوان دوز درمانی، دو تا حبه با اندازه متوسط باید در روز مصرف شود.

اشتباه شماره ۵ - مصرف بیش از حد سیر

از آنجایی که سیر به عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی عمل می‌کند، مقادیر زیادی از آن می‌تواند بر فلور روده تأثیر بگذارد و باکتری‌های دوست را از بین ببرد.

مانند سایر آنتی‌بیوتیک‌ها، شما به منبع خوبی از پروبیوتیک‌ها نیاز دارید تا روده خود را در تعادل برسانید. بهترین راه برای انجام این کار، مصرف غذاهای حاوی مقدار زیادی پروبیوتیک است.

برخی از نمونه‌ها عبارتند از ماست طبیعی، کامبوچا، میسو و سبزیجات تخمیر شده (کلم ترش، کیمچی). اگر پیدا کردن غذای تخمیر شده واقعی برایتان دشوار است، می‌توانید مکمل‌های پروبیوتیک بخرید.

اشتباه شماره ۶ - عدم پذیرش یک رژیم غذایی سالم

شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که سیر تمام کارها را به تنهایی انجام دهد. شما همچنین باید یک سبک زندگی سالم و رژیم غذایی را در پیش بگیرید که روند بهبودی را تسریع کند.

رژیم غذایی سرشار از قند و غذاهای فراوری شده برای سلامت سیستم ایمنی بدن شما مضر است. موادی با ارزش غذایی بالا مانند سبزیجات، میوه‌ها، غذاهای پروبیوتیک، روغن‌های سالم، پروتئین بدون چربی علاوه بر اینکه از سلامت شما حمایت می‌کنند، به شما انرژی بخشیده و احساس شما را بهتر می‌کنند.

نکته‌ای برای خوردن سیر تازه

ما ثابت کرده‌ایم که بهترین راه برای مصرف سیر به عنوان یک آنتی‌بیوتیک، خوردن آن به صورت خام و تازه است.

همه از طعم خالص آن لذت نمی‌برند. در نتیجه، برخی برای خوردن مقدار کافی از آن تلاش می‌کنند. گیاه‌شناسان دیوید وینستون و مریلی آکوهن، دکترای IRN، پیشنهاد می‌کنند حبه‌ها را چرخ کرده و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند. سپس سیر را با ماست، سس سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.

آیا باید سیر خام را با شکم خالی بخورید؟

گاهی اوقات توصیه می‌شود که سیر را اول صبح، قبل از صبحانه و حتی قبل از خوردن آب بجوید (ممکن است برای کاهش سوختگی به یک لیوان آب نیاز داشته باشید، به خصوص اگر بیش از یک حبه مصرف می‌کنید). این رژیم نتایج خوبی به همراه داشته است.

با این حال، به خاطر داشته باشید که برای برخی افراد، سیر خام با معده خالی می‌تواند باعث تحریک دستگاه گوارش شود. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۵ در American Family Physician منتشر شد، گزارشی

از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.

از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.
از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.
از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.

از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.
از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.
از ادیبات را ذکر کرد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر زیاد سیر خام، به سبب سیب، عسل یا هر عامل حامل دیگری که خوردن آن راحت‌تر و خوشمزه‌تر است مخلوط کنید.

طبق گزارش مجله پزشکی اروپا ، سیر یک درمان قدرتمند برای عفونت زخم، سرماخوردگی، فشار خون بالا و بسیاری از بیماری‌های دیگر است. خواص درمانی سیر می‌تواند سوبه‌های استافیلوکوک و E. coli و همچنین بسیاری دیگر از میکروب‌های باکتریایی و قارچی را از بین ببرد. محققان به این نتیجه رسیدند که سیر می‌تواند به عنوان یک عامل ضد باکتری مؤثر استفاده شود.

با این حال، سیر برای اعمال مستقیم روی پوست بسیار قوی است و می‌تواند باعث حساسیت و تحریک پوست شود. برای استفاده ایمن از سیر برای خلاص شدن از شرّ هرگونه عفونت باکتریایی یا قارچی پوست، ابتدا باید آن را رقیق کنید و موارد زیر را انجام دهید:

به تن



۳-۲ حبه سیر را له کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. این به آل‌سین اجازه می‌دهد تا به درستی تشکیل شود.

سیر له شده را با مقداری روغن نارگیل، آلوئه ورا یا عسل مخلوط کنید. مخلوط سیر را روی پوست آلوده بمالید. اگر احساس سوزش کردید، مقدار سیر موجود در مخلوط را کاهش دهید.

استفاده از درمان طبیعی را تا زمانی که پوست شما عاری از علائم عفونت نباشد ادامه دهید.

عوارض جانبی سیر

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت لاین، اگرچه سیر افزودنی سالم به یک رژیم غذایی متعادل است، خوردن بیش از حد آن ممکن است عوارض جانبی متعددی ایجاد کند.

افزایش خطر خون‌ریزی

یکی از جدی‌ترین عوارض مصرف زیاد سیر، افزایش خطر خون‌ریزی است، به خصوص اگر از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید یا تحت عمل جراحی قرار می‌گیرید.

به این دلیل است که سیر دارای خواص ضد رومبویتیک است، به این معنی که ممکن است از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری کند.

اگرچه خون‌ریزی ناشی از سیر غیرمعمول است، با این حال یک گزارش به شرح مواردی بود که در آن فردی پس از خوردن منظم ۱۲ گرم سیر - تقریباً ۴ حبه - در روز قبل از جراحی، افزایش خون‌ریزی را تجربه کرد. در مطالعه موردی دیگری، فردی پس از جراحی تغییر رنگ و کیبوی بیش از حد را تجربه کرد. علت احتمالی، مکمل غذایی بود که فرد

مصرف می‌کرد، حاوی روغن ماهی و ۱۰ میلی‌گرم کنسانتره سیر که هر دو بر تشکیل لخته خون تأثیر می‌گذارند.

بنابراین، مهم است که قبل از استفاده از مکمل‌های سیر با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید. اگر دارو مصرف می‌کنید یا قصد انجام عمل جراحی را دارید، باید قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی خود با پزشک مشورت کنید.

بوی بد سیر

سیر حاوی انواع مختلفی از ترکیبات گوگردی است که اغلب به فواید سلامتی فراوان آن نسبت داده می‌شود.

با این حال، این ترکیبات ممکن است باعث بوی بد دهان شوند، به خصوص زمانی که به مقدار زیاد خورده شوند. این امر به ویژه در مورد سیر خام صادق است، زیرا پختن محتوای این ترکیبات مفید گوگرد را کاهش می‌دهد.

مسائل گوارشی

سیر مانند پیاز، تره فرنگی و مارچوبه سرشار از فروکتان است، نوعی کربوهیدرات که ممکن است در برخی افراد باعث نفخ، گاز و درد معده شود.

در واقع، وقتی کسانی که دچار عدم تحمل فروکتان هستند، غذای با فروکتان بالا می‌خورند، به طور کامل در روده کوچک جذب نمی‌شود. در عوض، دست نخورده به روده بزرگ می‌رود و در روده شما تخمیر می‌شود، فرایندی که ممکن است زمینه ساز بروز مشکلات گوارشی شده یا آن را تشدید کند.

به این ترتیب، افرادی که از رژیم غذایی کم FODMAP پیروی می‌کنند (یک رژیم غذایی حذفی که برای شناسایی غذاهای خاصی که باعث مشکلات گوارشی می‌شود) اغلب تشویق می‌شوند که مصرف سیر خود را محدود کنند.

سوزش سردل

اگر به بیماری رفلاکس معده به مری (GERD) مبتلا هستید، ممکن است بخواهید میزان مصرف سیر خود را کاهش دهید. GERD یک بیما توانایی اسفنکتر تحتانی مری (LES) را کاهش می‌دهد، که توانایی ماهیچه‌های انتهای مری شما برای بسته شدن و جلوگیری از ورود اسید به سمت بالا است.

به نوبه خود، این ممکن است باعث رفلاکس اسید شود با این حال، برخی غذاها بر افسرد مبتلا به GERD تأثیر متفاوتی دارند. اگر متوجه شدید که خوردن زیاد سیر علائمی ایجاد نمی‌کند، احتمالاً نیازی به محدود کردن مصرف آن نیست.

۵

چند اشتباه رایج در مصرف سیر

علائم نگران‌کننده که خبر از رقیق شدن خون می‌دهند



به گزارش نمناک، خون با ارزش‌ترین مایع در بدن است که کوچک‌ترین تغییراتی در آن مثل رقیق شدن خون، عوارض جبران‌ناپذیری برای بدن در بر دارد. خون خیلی رقیق، یعنی خونی که پلاکت پایینی دارد. پلاکت یک ماده طبیعی است که به خون کمک می‌کند تا منعقد شود. خونی که رقیق باشد بند نمی‌آید و این می‌تواند به خاطر وضعیت‌های مختلف یا پاسخ به داروهای رقیق‌کننده خون اتفاق بیفتد و خطرناک است، زیرا بند نماندن خون‌ریزی باعث می‌شود تا فرد گاهی اوقات از حال برود. در این قسمت از بهداشت و سلامت نمناک قصد داریم علائمی را به شما بگوییم که نشان می‌دهند خون رقیقی دارید.

کیبوی مکرر

طبق مطالعات انجام شده یک علامت رایج از رقیق بودن خون و پایین آمدن پلاکت این است که بدن خیلی سریع، زیاد و راحت کیبود می‌شود و شما بیشتر از آنچه که انتظارش را دارید روی بدن تان کیبوی می‌بینید.

خون‌ریزی مداوم و غیر طبیعی

خون‌ریزی راجح و غیرطبیعی حتی به خاطر آسیب دیدگی‌های کوچک، یکی دیگر از علائم رقیق بودن خون است. مثلاً شاید هنگام مسواک زدن، لثه‌هایتان خون بیاید یا خیلی راحت خون دماغ شوید یا خون‌ریزی شدید قاعدگی داشته باشید یا حتی داخل مدفوع و ادرارتان خون ببینید.

لکه‌های متمایل به قرمز روی پوست

اگر خون شما خیلی رقیق باشد، ممکن است خون‌ریزی سطحی در پوست را تجربه کنید که لکه‌های بنفش متمایل به قرمز و مسطح و کوچکی هستند که معمولاً روی قسمت پایین پا بیشتر ظاهر می‌شوند.

خستگی

خون‌ریزی می‌تواند عامل ایجاد مشکلات دیگر در بدن باشد؛ به طور مثال کمبود آهن یا کم خونی که می‌تواند به خاطر خون‌ریزی زیاد اتفاق بیفتد که علت هم رقیق بودن خون است. در چنین حالتی شما احساس خستگی می‌کنید. اگر تعداد پلاکت خون پایین باشد، ممکن است سیستم ایمنی‌تان هم مشکل داشته باشد و این خستگی به خاطر نقص سیستم ایمنی یا مبالغه را ترویید باشد.

در نهایت اگر علائم و مشکلات ذکر شده در این مقاله را مشاهده کردید، به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است وضعیت‌تان خطرناک شود. اگر درمان صحیح به کار نگیرید، خون‌ریزی جدی خواهد شد و این می‌تواند هم در داخل بدن و هم روی پوست شما اتفاق بیفتد و حتی می‌تواند تهدید کننده زندگی تان باشد. به خاطر بیفتند. اگر خون‌ریزی شدید به خاطر مصرف دارویی اتفاق افتاده باشد هم، احتمالاً پزشک دوز دارو را برایتان تغییر دهد یا به طور کل دارو را عوض کند.

کوتاه شدن قد نشانه چیست؟

رئیس اداره بیماری‌های عظامی - اسکلتی دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: کوتاه نشدن ۳ تا ۴ سانت قد افراد نشانه ابتلا به پوکی استخوان است و بروز این بیماری ربطی به روند پیری و سالمند شدن ندارد. به گزارش بهداشت نیوز، پوکی استخوان یا استئوپوروز شیاع‌ترین بیماری متابولیک استخوان است و زمانی بروز می‌کند که تشکیل استخوان جدید قادر به ترمیم استخوان‌های تخریب شده نباشد. ابتلا به پوکی استخوان تا حدودی وابسته به مقدار توده و تراکم استخوانی است که در دوران جوانی به‌دست می‌آید. به‌دست آوردن حداکثر توده و تراکم استخوانی به‌نوعی وراثتی است و همچنین به نژاد فرد بستگی دارد. در پوکی استخوان با کاهش کمیت و تغییر در ساختار استخوان‌ها، استحکام استخوان‌ها کاهش پیدا می‌کند و خاصیت شکنندگی استخوان افزایش می‌یابد، از این رو شکستگی استخوان مهم‌ترین تظاهر بالینی استئوپوروز است. استخوان‌های بدن نسوع زنده‌ای هستند که به‌طور مداوم در حال تخریب و بازسازی بوده، در جوانان استخوان تخریب شده با مقداری مشابه از نسج استخوانی جدید جایگزین می‌شود. به‌طور متوسط در سن‌سنتین جوانی فرایند بازسازی استخوان سریع‌تر از تخریب آن بوده و توده استخوانی بدن افزایش پیدا می‌کند. بعد از ۲۰ سالگی این روند آهسته شده و اغلب انحصار در سن ۳۰ سالگی حداکثر توده و تراکم استخوانی خود را پیدا می‌کنند. با افزایش سن، تخریب نسج استخوان از بازسازی آن بیشتر می‌شود. این عدم تعادل ممکن است در سنین متفاوتی آغاز شود. این روند در زنان بعد از یائسگی تشدید می‌شود. در واقع پوکی استخوان یک بیماری بدون علامت است تا زمانی که یک شکستگی ایجاد شود. هفتصد هزار مورد آن در مراه‌ها، دویست و پنجاه هزار مورد در استخوان زند زین، دویست و پنجاه هزار مورد در لگن و سیصدهزار مورد در سایر استخوان‌ها رخ می‌دهند. شکستگی‌های لگن وخیم‌ترین عارضه پوکی استخوان بوده و میزان مرگ ومیر آن در سال اول بیش از ۲۰ درصد است. شکستگی‌های ناشی از استئوپوروز، شکستگی‌هایی هستند که به‌طور معمول در آن موقعیت‌ها در افراد سالم شکستگی استخوان رخ نمی‌دهد که این شکستگی‌ها به عنوان شکستگی ناشی از شکنندگی که نظر گرفته می‌شوند. شکستگی‌های لگن پس از سقوط رخ می‌دهند، اما دو سوم شکستگی‌های مهره‌ای به صورت خاموش بوده و با یک فشار مختصر مانند بلند کردن یک جسم، عطسه کردن و خم شدن رخ می‌دهند.

عکس روز

عکس از: علی‌رضا پویزی



روز آتش‌نشانی و ایمنی

بلافاصله پس از نیش زنبور چه کنیم؟

نیاید یخ را به طور مستقیم روی پوست بدن قرار داد؛ بلکه می‌توان مقداری یخ را در درون پارچه یا کیسه نایلون ریخت و روی محل گزش قرار داد و هر چند دقیقه یک بار آن را جابه‌جا کرد. کارشناس آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهرستان قزوین، بیان کرد که در صورت نیاز می‌توان از یک آنتی‌هیستامین، مانند دیفن هیدرامین برای رفع خارش و از استامینوفن برای کاهش درد استفاده کرد. وی اضافه کرد، قرار دادن خمیر درست شده از جوش شیرین و آب، در محل گزش، ممکن است به کاهش درد کمک کند.

درمان به موقع، مانع واکنش‌های حساسیتی

وی هشدار داد: در صورت مشاهده علائمی که دلالت بر شدید بودن واکنش‌های حساسیتی دارند، مانند کپیر منتشر بدن، تنگی نفس، کاهش فشار خون، خس خس سینه، کیبوی لب‌ها، باید فرد آسیب دیده را هرچه سریع‌تر به نزدیک‌ترین مرکز درمانی «اورژانس» منتقل کرد.

خالقی با بیان اینکه هیچ پادزهر اختصاصی برای سم زنبور وجود ندارد و درمان نیز به شدت علائم بیمار بستگی دارد، گفت: قسمت اصلی درمان، مقابله با واکنش‌های حساسیتی ناشی از گزش است و اگر درمان به موقع صورت گیرد، در بسیاری از موارد واکنش‌های حساسیتی کنترل خواهند شد

به گفته کارشناس آموزش و ارتقای سلامت مرکز بهداشت شهید بلندیان شهرستان قزوین، نیش زنبور عسل را محل بلافاصله از محل گزش بیرون آورده؛ زیرا این نیش به کسم حاوی سم زنبور متصل است و تا مدتی پس از گزش، با انقباضات شهرستان قزوین، بیان کرد که در صورت نیاز می‌توان از یک آنتی‌هیستامین، مانند دیفن هیدرامین برای رفع خارش و از استامینوفن برای کاهش درد استفاده کرد. وی اضافه کرد، قرار دادن خمیر درست شده از جوش شیرین و آب، در محل گزش، ممکن است به کاهش درد کمک کند.

قرار دادن یخ به طور مستقیم روی پوست بدن، ممنوع
وی با بیان اینکه کمپرس آب سرد، باعث کاهش درد، تورم و قرمزی محل گزش می‌شود، گفت: در صورت استفاده از یخ، برای جلوگیری از سرمازدگی،