



بازدید هیات عراقی از بیمارستان امام خمینی (ره) ایلام



ثبت نام دانشجویان جدیدالورود مهر ماه ۹۳ دانشگاه



تجلیل از دختر نمونه و برتر علمی دانشگاه به مناسبت ولادت حضرت معصومه (س)



دیدار معاون استاندار واسط عراق با دکتر دل پیشه



عیادت دکتر دل پیشه از بیماران در بیمارستان ولیعصر (عج) دره شهر



خادمان حامل پرچم بارگاه ملکوتی حضرت امام رضا (ع) در بیمارستان های ایلام

هفت دلیل برای دوش گرفتن با آب سرد

از طرف دیگر آب سرد باعث درخشندگی و افزایش مقاومت و سالم ماندن سطح مو و سر می شود.

تقویت سیستم ایمنی و گردش خون

آب سرد می تواند سیستم خون رسانی به اندام های مختلف بدن را بهبود بخشد و از این راه با برخی مشکلات پوستی یا قلی مبارزه کند. همچنین تا حدی فشار خون را کاهش می دهد و از گرفتگی عروق قلبی جلوگیری می کند.

کمک به کاهش وزن

یکی از فواید غیر منتظره دوش گرفتن با آب سرد، تأثیر آن بر کاهش وزن است. دو بدن انسان دو دسته چربی وجود دارد: چربی های سفید و چربی های قهوه ای، چربی های سفید در اثر مصرف کالری در بدن جمع می شوند و در اثر آنها را از طریق انرژی میوزاند. در مقابل چربی های قهوه ای، چربی های سفید هستند که باعث گرم نگه داشتن بدن می شوند و با افزایش دمای بدن چربی های سفید را می سوزاند. بنابراین دوش آب سرد موجب تحریک چربی های قهوه ای می شود. در طولانی مدت در مقابل وزن فرد اثر می گذارد.

کاهش پنهان پیوسته درها و کوفتگی های عضلانی

همان طور که می دانید اکثر ورزشکاران پس از انجام مسابقات ورزشی از دوش آب سرد استفاده می کنند یا عضلات خود را که گرفته است با یخ ماساژ می دهند. بنابراین دوش گرفتن با آب سرد در باز شدن عضلات و پیوسته درهای ماهیچه ای تأثیر به سزایی دارد.

کاهش آفسردگی

بر اساس تحقیقات انجام شده، دوش آب سرد به دلیل تأثیر شدید بر گیرنده های پوستی که میزان قابل توجهی پیام های الکتریکی را از انتهای اعصاب محیطی به مغز ارسال می کند، باعث کاهش علائم آفسردگی می شود. چنین روندی موجب ترشح هورمون های ضدآفسردگی و بهتر شدن خلق و خو افراد می شود. بنابراین توصیه می شود هر بار که دوش می گیرید دو الی سه دقیقه بدن و سر خود را با آب سرد بشوید.

کاهش استرس

دوش آب سرد اگر به یکی از عادات زندگی فرد تبدیل شود به تدریج کورتیزول خون را افزایش می دهد و آنتی اکسیدان بدن را در سطح قابل قبولی نگه می دارد.

بنابراین ممکن است در بسیاری از دوش گرفتن با آب سرد استرس را باشد اما اگر تکرار شود به تدریج به تنها دیگر استرس را نیست بلکه خود در کاهش اضطراب و استرس اثر گذار است.

دوش آب سرد برای بسیاری همچنان یک بزرگ است. ترس از آب سردی که فکر می کنید باعث سرماخوردگی و تغییر ضربان قلب می شود. گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامه، این نظر متخصصان کاملاً در نقطه مقابل این ترس است. پیشنهاد آنها تجربه کردن دوش گرفتن با آب سرد است. پیشنهادی با هفت دلیل قانع کننده که در گزارش وب سایت medicaldaily آمده است:



دوش آب سرد برای بسیاری همچنان یک بزرگ است. ترس از آب سردی که فکر می کنید باعث سرماخوردگی و تغییر ضربان قلب می شود. گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامه، این نظر متخصصان کاملاً در نقطه مقابل این ترس است. پیشنهاد آنها تجربه کردن دوش گرفتن با آب سرد است. پیشنهادی با هفت دلیل قانع کننده که در گزارش وب سایت medicaldaily آمده است:

دوش آب سرد برای بسیاری همچنان یک بزرگ است. ترس از آب سردی که فکر می کنید باعث سرماخوردگی و تغییر ضربان قلب می شود. گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامه، این نظر متخصصان کاملاً در نقطه مقابل این ترس است. پیشنهاد آنها تجربه کردن دوش گرفتن با آب سرد است. پیشنهادی با هفت دلیل قانع کننده که در گزارش وب سایت medicaldaily آمده است:

بیماری هایی که با فیزیوتراپی درمان می شوند



بیماری از مردم تصور می کنند که فیزیوتراپی تنها برای درمان مشکلات مفصلی - عضلانی مانند کمردرد یا زانو درد مفید است در حالی که این شیوه درمانی می تواند برای مواجهه امراض موثر باشد که هرگز تصور آن را نمی کنید.

به گزارش ایسنا، فیزیوتراپی ها برای حفظ و تداوم تخصص خود ضرورت دارد دوره های آموزشی مختلفی را بگذرانند. آنان اغلب در این دوره ها مهارت هایی را آموزش می بینند که می توانند آن را در درمان با تشخیص انواع متنوعی از بیماری ها استفاده کنند. سایت اینترنتی athletic در یک مطلب تازه به بیماری های و ناراحتی های جسمی اشاره کرده که بر خلاف باور عمومی از طریق فیزیوتراپی قابل درمان هستند:

سرگیجه: سرگیجه حتی در مواقعی اتفاق می افتد که فرد کاملاً در حالت سکون قرار دارد. شایع نوع سرگیجه، سرگیجه وضعیتی خوش خاست است. این وضعیت ناشی از وجود مشکل در گوش داخلی است که موجب بروز دفعات کوتاه مدت سرگیجه می شود. می توان اختلال سرگیجه وضعیتی خوش خیم را با یک جلسه فیزیوتراپی درمان کرد.

ضربه مغزی: در سال های اخیر، این عارضه در کانون توجه پزشکان و ورزشکاران بوده چرا که مشکلات طولانی مدتی همچون احساس گیجگی، مشکلات تعادلی و سردرد را به همراه دارد. تمامی این عوارض با فیزیوتراپی قابل درمان هستند.

نارسایی مفصل گیج گاهی - فکی: درد فک می تواند از مشکلات متعددی ناشی شود اما یکی از اصلی ترین آنها وضعیت نامناسب فک است که موجب فشار فزاینده به این مفصل می شود. فیزیوتراپی می تواند حرکت مفصل را به منظور کاهش درد بهبود دهد.

بسی اختیاری ادراری: این مشکل نیز می تواند از عوامل مختلفی همچون بارداری، وضع حمل، عمل جراحی و عفونت لگن ناشی شود.

فیزیوتراپی کمک می کند تا ماهیچه ها با تکنیک های تمدد قوی شوند و مشکل اختیاری ادراری را برطرف کنند.

سردرد: انواع مختلفی از سردرد همچون سردردهای تنشی، میگرن و سردرد خوشه ای وجود دارند. گاهی اوقات تعدد سردردها حتی موجب می شود که فرد توان انجام کارهای روزانه را از دست بدهد. شایع نوع سردرد از استرس، سفتی ماهیچه یا آسیب گردن ناشی می شود. با فیزیوتراپی می توان نوع سردرد و بهترین روش برای تسکین علائم آن را تعیین کرد.

لنفادرم: این عارضه وجود ورم در دست ها و پاهاست که از سیستم لنفاوی بدن نشأت می گیرد. این مشکل پس از انواع خاصی از درمان های سرطان همچون سرطان سینه اتفاق می افتد که گره های لنفاوی با عمل جراحی بیرون آورده می شوند. با فیزیوتراپی می توان میزان ورم در دست و پا را در این بیماران کاهش داد.

چهار علامتی که نشان می دهد کمبود فیبر دارید

چربی ها و چاقی می شود. توجه داشته باشید که عدم مصرف فیبر کافی باعث بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان کولورکتال خواهد شد.

چند توصیه برای مصرف فیبر بیشتر

تا حد امکان از میوه های رنگین استفاده کنید که سرشار از مواد مغذی هستند.

- سبزیجات تازه و خشک را فراموش نکنید.
- غلات کامل را جایگزین غلات تصفیه شده کنید.
- میوه های خشکی مانند خرمای زردآلوی خشک، انجیر، پسته، گردو و بادام و غیره را به برنامه غذایی اضافه کنید.
- حیوانات مانند تخم مرغ، لبن، گوشت گاو و مرغ و غیره فراموش ندهند.

توجه داشته باشید که عدم مصرف فیبر کافی باعث بروز مشکلات قلبی عروقی، چاقی، دیابت نوع ۲ و سرطان کولورکتال خواهد شد. تاجیک یک پژوهش آمریکایی که به مدت ۹ سال روی ۷۱ تا ۷۵ هزار انجام شده نشان می دهد که مصرف منظم فیبرهای غذایی خطر کمردرد و زونا و ناسی از بیماری های قلبی عروقی، بیماری های تنفسی و بیماری های عروقی را به ترتیب به میزان ۲۲، ۲۴، ۲۶ و ۴۰ درصد کاهش می دهد.



منی اش این است که به میزان کافی فیبر جذب نمی کند. فیبرها به بافت سری و زودهنگام و طولانی مدتی می شوند.

افزافه وزن دارید

فیبرها به لاغری کمک می کنند. فیبرهای محلول در آب در اوله ای گوارشی زالی درست کرده و به چربی ها می چسبند و هضم کربوهیدرات ها را کندتر می کنند.

به همین دلیل هم جذب کالری محدودتر می شود. علاوه بر این فیبرها جلوی ترشح زیاد انسولین را می گیرند. حتماً می دانید که ترشح انسولین زیاد باعث ذخیره سازی بیشتر

بمن با روزانه به ۲۵ تا ۳۰ میلی گرم فیبر نیاز دارید تا امورات خود را بگذرانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، این فیبرها برای رفع یبوست، حفظ تعادل آب و کنترل کلسول و قند خون کاربرد دارند اما مناسبه برای اغلب موارد ما فیبر کمی مصرف می کنیم. در این مطلب علامتی که نشان می دهد بدن شما به فیبر بیشتری نیاز دارد را عنوان می کنیم، با ما باشید.

از یبوست رنج می برید

فیبرهای غیرمحلول در آب باعث راحتی دفع می شود، یکی از علامت آشکار کمبود فیبر یبوست است.

اگر به دلیل نفع یا عدم تحمل فیبر از مصرف آن ها بهرین می کنید بهتر است بدانید که با افزودن تدریجی فیبرها به برنامه غذایی و کارهای دیگری مانند افزودن زیره به حبوبات تا حد زیادی می شود از این مشکلات پیشگیری کرد.

کلسترول خونتان بالاست

فیبرهای محلول در آب باعث کاهش کلسترول سد خون می شوند. این فیبرها مانند تله ای عمل می کنند که به کلسترول موجود در سیستم گوارشی چسبیده و آن ها را به طور طبیعی از بدن دفع می کنند.

۲۵ دقیقه بعد از غذا گرسته نان می شود

اگر بعد از صرف غذا با سلاسه احساس گرسنگی می کنید