

بیماری‌ها

مهم‌ترین عامل بروز «آسم» و عوامل تشدید کننده

ژنتیک مهم‌ترین عامل ایجاد بیماری آسم است و هوای آلوده، استرس، سیگار، چاقی، بویا و عطرها از جمله علل ایجاد یا تشدید کننده این بیماری هستند. آسم بیماری حساسیت راه‌های هوایی تحتانی دستگاه تنفسی است که بر اثر مواد محرک که وارد ریه شده، ایجاد می‌شود. وجود دود سیگار در فضای بسته، هوای آلوده، مصرف برخی از داروهای مسکن مانند دیکلوفناک‌نیز در تشدید بیماری آسم موثر است؛ ضمن این‌که بویاها و استفاده از عطرها نیز می‌تواند موجب تشدید آسم شود. مصرف مواد مخدر، عفونت‌های ویروسی و استرس از علل تشدید کننده بیماری آسم است.

● طیف نشانه‌ها

علائم آسم می‌خفیف یا شدید و از فردی به فرد دیگر کاملاً متغیر است. شما ممکن است تعداد اندکی از حملات آسم را تجربه کنید و تنها در زمان‌های خاصی علائم آسم را داشته باشید مانند زمان‌هایی که ورزش می‌کنید یا اینکه همیشه علائم بیماری را تجربه کنید.

● علائم و نشانه‌های آسم:

- ✓ تنگی نفس
- ✓ سفتی یا درد قفسه سینه
- ✓ مشکل در خواب که به دلیل تنگی نفس، سرفه یا خس‌خس سینه ایجاد می‌شود.
- ✓ صدای خس‌خس یا سوت در زمان بازدم (خس‌خس از علائم معمول آسم در کودکان است).
- ✓ حملات سرفه یا خس‌خس سینه که با ویروس‌های تنفسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزاشدیدتر می‌شود.

● علائم نشان دهنده تشدید بیماری آسم موار زیر است:

- ✓ علائم و نشانه‌هایی از آسم که شدید است و به طور مکرر رخ می‌دهد.
- ✓ تشدیدتر شدن مشکل در تنفس (این مورد با استفاده از دستگاه پیک‌فلومتر قابل اندازه‌گیری است. این دستگاه برای بررسی عملکرد مناسب ریه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. در واقع با این دستگاه می‌توان حداکثر سرعت جریان هوا در هنگام خروج از ریه‌ها را اندازه‌گیری کرد).
- ✓ نیاز به استفاده مکرر از داروهای استنشاقی سریع اثر برای بهبود سریع علائم

بهداشت

دستکش و ماسک آلوده را در محیط‌ها نکنید

دکتر مجید مرچانی | متخصص بیماری‌های عفونی

از آن‌جا که احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق دستکش‌ها و ماسک‌های رها شده در فضای آزاد وجود دارد، رعایت نکات بهداشتی در زمان جدا کردن آن‌ها از بدن ضروری است. افرادی که علائم شبیه سرماخوردگی دارند، بهتر است از وسایل حفاظتی برای جلوگیری از انتشار ویروس از جمله ماسک و دستکش استفاده کنند،

چطور در یخچال را کمتر باز کنیم؟!

پیشنهادهایی برای آن‌ها که این روزها با ماندن در خانه، مشکل ریزه‌خوری پیدا کرده‌اند!

تغذیه

شیوا رضایی | مترجم

این روزها با ماندن در خانه، برای بسیاری از ما مشکل خرده‌خوری هم شدت یافته است. با ماندن در خانه، چندین و چند بار به داخل آشپزخانه می‌رویم و در یخچال را باز می‌کنیم و هر بار هم با این‌که گرسنه نیستیم، چیزی بر می‌داریم و می‌خوریم. این کار اما می‌تواند باعث افزایش وزن شود و حتی بهداشت دهان و دندان ما را هم کاهش دهد. اگر شما چنین دغدغه‌ای دارید، توصیه‌های زیر برای شما تهیه شده است. توصیه‌هایی که کمک می‌کند تا کمتر خرده‌خوری کنید.

● منظم غذا بخورید

ممکن است به دلیل تعطیل شدن مدارس و به هم خوردن برنامه‌های زندگی، این روزها نظم غذا خوردن در خانه شما به هم خورده باشد. توجه داشته باشید به هم ریختگی زمان غذا خوردن، می‌تواند به خرده‌خوری بین وعده‌ها دامن بزند. پس سعی کنید تا حد ممکن سه وعده غذایی خود را منظم بخورید و البته هیچ کدام را حذف نکنید.

● پروتئین صبحگاهی را جدی بگیرید در وعده صبحانه سعی کنید پروتئین کافی بخورید. مصرف غذاهای حاوی پروتئین در اول صبح کمک می‌کند تا احساس سیری بیشتری داشته باشید و هوس ناخنک زدن به خوراکی‌ها کمتر به سراغتان بیاید. پنیر و تخم‌مرغ دو منبع خوب برای پروتئین هستند. در کنار آن می‌توانید با شیر، جو دو سر و مغزهای مختلف، شیک‌های مناسب برای صبحانه آماده کنید که هم سیر کننده هستند و هم پروتئین خوبی دارند.

● ناهار را ترکیبی بخورید

در وعده ناهار سعی کنید ترکیبی از پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌های سالم داشته باشید. پلوهای مخلوط پکی از گزینه‌های خوب در این زمینه هستند. این غذاها می‌توانند برای مدتی طولانی‌تر شما را سیر نگه دارند.

● آب کافی بنوشید

این روزها حواس‌تان به میزان آب مصرفی‌تان باشد. خوردن آب می‌تواند احساس گرسنگی کاذب در شما را کاهش دهد. هر زمان احساس کرده‌که با وجود این‌که تازه چیزی خورده‌اید، دوباره احساس گرسنگی می‌کنید، یک لیوان آب بخورید و ۲۰ دقیقه صبر کنید.

در بسیاری از اوقات بعد از این زمان، احساس گرسنگی فروکش می‌کند و تمایل به خوردن در شما کاهش می‌یابد.

● دست‌هایتان را مشغول کنید

خره‌پا ریزه‌خوری گاهی نه به واسطه گرسنگی که به دلیل بیکاری دست‌ها اتفاق می‌افتد. نمونه بارز این وضعیت را می‌توانیم در زمان تماشای تلویزیون ببینیم. برای مقابله با این موضوع سعی کنید از دست‌هایتان بیشتر کار بکشید! بافتنی، قلاب‌بافی یا دیگر هنرهای دستی، روشی خوب برای مشغول نگه داشتن دست‌ها هستند.

● برنامه غذایی بنویسید

اگر مشکل خرده‌خوری در خانه شما فراگیر شده است و فرزندان شما هم در گیر هستند، پیشنهاد ما استفاده از برنامه‌تغذیه‌ای است. در ابتدای هر روز، برنامه غذایی روزانه تهیه کنید و مواردی که قرار است خورده شود (اعم از وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها) را

بنویسید. می‌توانید حتی از فرزند کوچک‌تان بخواهید تا تصویر خوراکی‌ها را هم بکشد. برنامه را روی در یخچال نصب و سعی کنید تا خانواده‌گی به آن پایبند باشید. ● فیبر بیشتری مصرف کنید سعی کنید مصرف سبزیجات را به شکل‌های مختلف در طول روز افزایش دهید. سبزیجات فیبر بالایی دارند و همین باعث می‌شود احساس سیری بیشتری کنید. می‌توانید سبزیجات را آب‌پز و با کمی آب لیمو به عنوان میان‌وعده میل کنید. هویج و شلغم گزینه‌های خوبی برای این روش هستند. این دو مورد هم فیبر خوبی دارند و هم کالری بالایی ندارند.

● فعالیت ورزشی را جدی بگیرید

شاید انجام ورزش در آپارتمان کار آسانی نباشد اما مطمئن باشید که غیرممکن نیست. ورزش به روش‌های مختلف می‌تواند مانع از خرده‌خوری شود. وقتی افراد با انجام ورزش، توانایی جسمی خود را افزایش می‌دهند، آمادگی بیشتری برای مقاومت روانی در برابر وسوسه‌های پابند. در عین حال ورزش می‌تواند اضطراب ما را کاهش دهد. هر چه ما آرامش بیشتری داشته باشیم، احتمال خرده‌خوری در ما کاهش می‌یابد. ورزش سوخت‌وساز بدن ما را هم تنظیم می‌کند و به این ترتیب تمایل ما به خوردن به صورت مکرر و خارج از برنامه را کاهش می‌دهد.

منبع: wikihow.com

دانستنی‌ها

با لاغری بعد از زایمان چه کنیم؟!

فرنیس یاقوتی

مترجم

بانوان

به طور معمول خانم‌های باردار بلافاصله بعد از زایمان حدود ۵ یا ۶ کیلوگرم وزن کم می‌کنند که این مقدار، وزن نوزاد متولد شده، جفت، مایع آمنیوتیک و خون است. بعد از آن شرایط و میزان کاهش وزن هر فرد متفاوت است. بعضی از خانم‌ها در هفته‌ها و ماه‌های بعد این روند رو به کاهش را ادامه می‌دهند و بعضی از خانم‌ها دچار توقف کاهش وزن می‌شوند.

یکی از عواملی که باعث ادامه روند کاهش وزن بعد از زایمان می‌شود، شیردهی است. خانم‌هایی که خودشان به نوزاد شیر می‌دهند نسبت به کسانی که از شیر کمکی استفاده می‌کنند معمولاً کاهش وزن بیشتری دارند. شیردهی باعث می‌شود بدن مادر کالری بیشتری مصرف کند و این کالری اضافه را از مواد غذایی و سوزاندن چربی‌های بدن می‌گیرد.

کاهش بیش از اندازه وزن و لاغری باعث به خطر افتادن سلامت مادر و نوزاد می‌شود. احساس خستگی و نداشتن انرژی اولین مشکلاتی است که مادر با آن رو به رو می‌شود. بعد از آن نوزاد دچار کم‌وزنی می‌شود زیرا میزان شیر مادر و کیفیت آن کاهش می‌یابد. در این مطلب به دلایل کاهش بیش از اندازه وزن مادر و راه‌های جبران آن می‌پردازیم.

۱) اولین دلیل کاهش وزن مادر ممکن است دریافت نکردن کالری مورد نیاز بدن باشد

اولین قدم این است که مادر رژیم غذایی خوب و مناسبی داشته باشد یعنی در طول روز به اندازه کافی کالری به بدن او برسد. بهتر است از مواد با کالری بالا در رژیم غذایی استفاده شود به عنوان مثال آجیل یا میوه‌های خشک شده، ماهی، کره بادام زمینی، شیر حاوی کالری بالا هستند.

۲) دومین دلیل کاهش وزن مادر ممکن است نداشتن استراحت کافی باشد

گاهی مادران آن‌قدر درگیر نوزاد تازه متولد شده و کارهای خانه و رسیدگی به دیگر فرزندان می‌شوند که خودشان را فراموش می‌کنند یعنی به اندازه کافی استراحت نمی‌کنند و حتی گاهی فرصتی برای غذا خوردن ندارند و همین موضوع باعث کاهش وزن مادر می‌شود.

۳) سومین دلیل کاهش وزن مادر ممکن است پرکاری تیروئید باشد

پرکاری تیروئید ممکن است باعث کاهش بیش از اندازه وزن، مشکلات در خوابیدن، تپش قلب، خستگی بیش از اندازه شود. در صورت مشاهده هر کدام از این علائم مادران باید با پزشک خود برای درمان پرکاری تیروئید مشورت کنند.

منابع: verywellfamily، hellomotherhood

سلامت

طرز تهیه محلول ضد عفونی با مواد در دسترس


برای ضد عفونی کردن سطوح و پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا (کووید-۱۹) در صورت دسترسی نداشتن به الکل، یک محلول ساده اما مؤثر و جود دارد که می‌تواند در دسترس عموم باشد. سازمان نظام پزشکی نام آن را محلول «کلر ۱٪» گذاشته است اما با هر نام که باشد طرز تهیه آن مهم است.

۲



یک پیمانه وایتکس را درون آب بریزید. کلر در آب گرم خیلی زود اثر خود را از دست می‌دهد. برای همین توصیه می‌شود این محلول را با آب سرد رقیق کنید.

۱



ابتدا یک بطری یا ظرف مناسب برای تهیه محلول فراهم کنید؛ سپس یک پیمانه وایتکس یا همان هیپوکلرید سدیم درون ظرف بریزید و سپس آب سرد اضافه کنید.

۳

پنج برابر آب سرد اضافه کنید



۴

برای استفاده از این محلول نکات زیر را رعایت کنید:

- ✓ سطح هر وسیله را با یک دستمال تمیز کنید.
- ✓ دستمال تمیزی را به این محلول آغشته و روی سطح را کاملاً تمیز کنید.
- ✓ رطوبت روی سطح باید خشک شود. سعی نکنید با دستمال تمام رطوبت را خشک کنید.
- ✓ اگر شی یا سطحی را که تمیز می‌کنید در دسترس فرد مشکوک یا بیمار مبتلا به کرونا بوده است، از این دستمال برای تمیز کردن سطوح دیگر استفاده نکنید.



ترندها

آشپزی‌هون

فوت و فن خوشمزه شدن خورش قیمه

یکی از مهم‌ترین دلایل خوشمزه شدن خورش قیمه، آرام پختن خورش با شعله کم است. در ادامه به نکاتی برای پخت خوشمزه خورش قیمه اشاره می‌کنیم:

- ۱ حتما لیمو عمانی را بعد از یک ساعت از خورش در بیاورید چون ماندن آن باعث تلخ شدن غذا می‌شود.
- ۲ نباید در مرحله اولیه پخت گوشت و لپه، نمک اضافه کرد چون هم گوشت و هم لپه به خوبی نمی‌پزد.
- ۳ لیمو را با کمک چنگال سوراخ و به خورش اضافه کنید. برای طعم دار کردن آن هل ساییده هم در انتها می‌توان اضافه کرد.
- ۴ برای طعم بهتر خورش قیمه در مراحل پایانی، کمی دارچین (برای چهار نفر نصف قاشق مر باخوری دارچین یا یک چوب دارچین) به آن اضافه کنید. توجه داشته باشید که اگر پودر دارچین را در مراحل ابتدایی پخت خورش به آن اضافه کنید باعث کدر شدن رنگ خورش می‌شود.
- ۵ در صورتی که خورش قیمه شما تلخ شده است می‌توانید با اضافه کردن سیب زمینی تلخی آن را تا حد زیادی بگیرید. برای این منظور نسبت به اندازه خورش خود سیب زمینی آب‌پز را کاملاً له کنید و به خورش در حال پخت اضافه کنید.
- ۶ بهترین ظرف برای پخت خورش قیمه، قابلمه مسی است. این نوع ظروف مزه خورش را برنمی‌گرداند و طعم خوشایند آن را بیشتر می‌کند.

۲