

بیشتر بدانیم

آثار «روزه‌داری» بر کنترل فشار خون

مریم سادات کاظمی

مترجم

پرفشاری خون یکی از مشکلات شایع است که می‌تواند زمینه‌ساز عوارض جدی بر سلامتی به خصوص سکنه مغزی و ایست قلبی شود. به طور کلی اگر فشار جریان خون در عروق از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه بالاتر باشد، «فشار خون بالا» گفته می‌شود. البته این میزان باید طی سه مرحله در دوره‌ای سه‌تاشش ماهه باشد. سبک غذایی تاثیر جدی بر کنترل فشار خون دارد و جالب این‌که نتایج بررسی محققان نشان می‌دهد که روزه‌تاثیر مثبتی بر کاهش فشار خون دارد. در واقع روزه گرفتن باعث پاک‌سازی خون، کاهش تصلب شریان و تنظیم سطح پتاسیم و سدیم در خون می‌شود که در نتیجه فشار خون نیز به حد عادی می‌رسد. طی سه تا پنج روز پس از روزه‌داری، غلظت خون کاهش و جریان خون بهبود می‌یابد و قلب نیاز به تلاش کمتری برای پمپاژ خون دارد و به همین دلیل قلب‌توان‌بازیابی و احیای پیدامی‌کند. البته باید پس از یک افطار اولین روزه‌داری، فرد میزان فشار خون را کنترل و در این زمینه پایش‌مشورت کند. در بعضی افراد توصیه می‌شود روز در میان یا دو روز در میان روزه بگیرند. همچنین طی دوران روزه‌داری باید به اصول تغذیه صحیح و مصرف مایعات کافی توجه داشت و حتما وضعیت سلامت عمومی، بروز علائم هشدار افزایش فشار خون و دیگر بیماری‌های زمینه‌ای توسط پزشک کنترل شود. منبع: www.leral.net

سلامت

مصرف زیاد نمک نشانه چه بیماری است؟

بزرگ سالان نباید روزانه بیشتر از یک قاشق چای خوری نمک مصرف کنند. مصرف زیاد نمک نشانه این بیماری هاست.
● **استرس**: غدد آدرنال مسئول ترشح و انتشار کورتیزول هستند. این هورمون به تنظیم فشار خون و پاسخ بدن به استرس کمک می‌کند. ولع مصرف نمک یکی از راه‌های بدن برای مقابله با استرس غیر معمول است.
● **بارداری**: مادران باردار اغلب اسهال و استفراغ را به عنوان علائم اولیه بارداری تجربه می‌کنند. هر دوی این شرایط می‌توانند به کم‌آبی بدن و هوس نمک منجر شوند.
● **سندروم پیش از قاعدگی**: چند روز قبل از شروع دوره قاعدگی طیف وسیعی از علائم از جمله نوسانات خلقی، از دست دادن خواب و حتی میل شدید به غذا تجربه می‌شود. منبع: healthline

از بین بردن بوی بد دهان

یکی از مشکلات شایع در ماه رمضان، بوی بد دهان است که برای درمان باید علت آن را بدانیم

دلایل

				
بیماری های ریوی	کم کاری غدد بزاقی	مشکلات کلیوی و کبدی	مصرف بعضی از داروها	پر خوری و بد خوری
				
تغییرات هورمونی	رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان	رفلاکس معده	تشکیل کتون در پی هضم غذا	مشکلات دهان و دندان

راهکارها

			
فاصله گذاشتن بین خوردن و خوابیدن	مصرف میوه و سبزیجات تازه	استفاده از مسواک و نخ دندان	استفاده از بالش بلند
			
مصرف غذاهای نرم مانند حریره	پرهیز از غذاهای پر ادویه و چرب	مصرف کافی آب	پرهیز از غذاهای داغ

آشپزی من

ترفند ها

خمیر همه کاره

۱- خمیر مایه، شیر ولرم (شیر گرمی که دست را نسوزاند) و یک قاشق چای خوری شکر را داخل کاسه‌ای بریزید و مخلوط کنید. سپس ۵ تا ۱۰ دقیقه کناری قرار دهید تا خمیر مایه عمل کند. ۲- تخم مرغ، باقی مانده شکر، روغن و نمک را داخل کاسه دیگری بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود، خمیر مایه را با چند قاشق آرد مخلوط و به مواد تخم مرغی اضافه کنید، کمی هم برنید تا مواد ترکیب شود سپس باقی مانده آرد را اضافه کنید. ۳- پس از مخلوط کردن، مواد را بادست ترکیب کنید تا خمیر جمع شود. روی سطح کار آرد بپاشید و خمیر را روی آن ۱۰ دقیقه ورز دهید (مکرر روی سطح کار بکوبید و باز کنید)، آن قدر ورز دهید تا خمیر نرم و لطیفی به دست بیاید. ۴- داخل یک کاسه را چرب کنید و خمیر را داخل آن قرار دهید. روی خمیر را بپوشانید و در جای گرمی یک ساعت استراحت



- آرد - ۳ لیوان
- خمیر مایه - ۳ قاشق چای خوری
- تخم مرغ - یک عدد
- شیر یا آب - یک لیوان
- روغن - ۶ قاشق غذاخوری
- نمک - یک قاشق چای خوری
- شکر - ۴ قاشق چای خوری

پزشکی

رازهای سلامت قلب زنان

یاسمین مشرف

مترجم

کارشناسان می‌گویند، معمولاً زنان بیشتر از هر بیماری دیگری از سرطان سینه می‌ترسند اما فکر می‌کنند دیگر مشکلات سلامت مثل بیماری های قلبی فقط برای دیگران رخ می‌دهد. واقعیت این است که بیماری های قلبی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر زنان در جهان است.

بسیاری از افراد نمی‌دانند که علائم بیماری قلبی در زنان می‌تواند با علائم این بیماری در مردان تفاوت داشته باشد.

در حالی که برخی از خانم‌ها علائمی دقیقاً مانند مردان یعنی درد قفسه سینه دارند اما برخی دیگر از زنان مشکلاتی مثل حالت تهوع یا علائمی شبیه آنفلوآنزا را تجربه می‌کنند، موضوعی که باعث می‌شود تشخیص بیماری دشوار شود. نحوه واکنش بدن به پلاک‌هایی که در شریان‌ها تجمع پیدا می‌کنند و به انسداد جریان خون به قلب منجر می‌شوند نیز ممکن است در زنان و مردان متفاوت باشد.

پزشکان می‌گویند، در زنان گاهی به جای ایجاد انسداد عمده در یک نقطه، تجمعات پراکنده تری از پلاک‌ها در امتداد دیواره شریان ایجاد می‌شود. این رسوبات ممتد گاهی باعث می‌شود عمل آنژیوپلاستی یا جراحی بایپس عروق کرونر تاثیر کمتری داشته باشد.

احتمال ایجاد شرایط خطرناک در شریان‌های کوچکتر سیستم شریانی قلب زنان نسبت به مردان بیشتر است. درمان این شرایط در شریان‌های کوچک دشوارتر از درمان آن در شریان‌های اصلی است که به طور مستقیم به قلب منتهی می‌شوند.

نقش محافظتی هورمون‌های طبیعی زنانه در طول سال‌های باروری، باعث می‌شود که بیماری قلبی زنان در سنین بالاتر تشخیص داده شود. بنابراین زنان - به خصوص آن‌هایی که دارای فاکتورهای خطر شناخته شده مانند اضافه وزن، کلسترول بالا، فشار خون بالا یا سابقه مصرف سیگار هستند - باید برای اطمینان از سلامت قلب خود با پزشک مشورت کنند.

۴ گام برای بهبود سلامت قلب

- ۱ فعالیت فیزیکی شدید به مدت ۳۰ دقیقه در طول روز
- ۲ سیگار نکشیدن
- ۳ کاهش مصرف غذاهای چرب و شور و مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، غلات کامل، ماهی و مرغ
- ۴ مراجعه به پزشک برای معاینات منظم بدنی یا در صورت مشاهده علائمی مانند احساس درد و ناراحتی متناوب در قفسه سینه، تنگی نفس همراه با درد قفسه سینه، درد در دیگر قسمت‌های بالاتنه مانند پشت، گردن، فک یا معده یا مشکلاتی مانند حالت تهوع، استفراغ، گیجی یا عرق سرد

منبع: trihealth.com

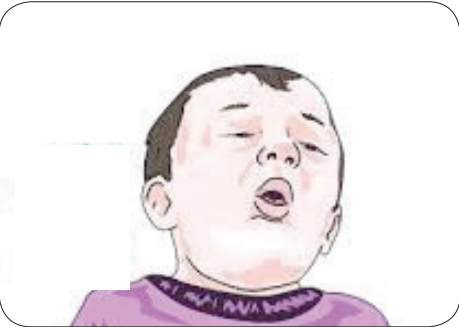
تغذیه

میوه‌هایی که به کاهش وزن کمک می‌کنند

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد، ماده‌ای به نام آنتوسیانین با خاصیت آنتی‌اکسیدانی، در برخی از میوه‌ها وجود دارد که می‌تواند به پیشگیری از اضافه وزن کمک کند. در ادامه تعدادی از میوه‌هایی که مصرف آن‌ها به طور روزانه، باعث پیشگیری از اضافه وزن می‌شود، معرفی شده‌اند:

- **سیب** سیب سرشار از فلاونوئیدها و فیبر است. مصرف سیب به بهبود کنترل قند خون منجر می‌شود و در نتیجه شما کمتر هوس مصرف غذاهایی را می‌کنید که خاصیت چندان ندارند.
- **توت فرنگی** توت فرنگی سرشار از آنتوسیانین است و مصرف یک فنجان آن در روز به همراه ماست کم چرب یا بلغور جو، پیشنهاد می‌شود.
- وقتی صحبت از مصرف زیاد میوه می‌شود، نگرانی از اضافه وزن ناشی از فروتنوز موجود در آن‌ها وجود دارد اما میوه‌هایی مانند سیب سبز، گلابی، انواع توت مثل تمشک، توت فرنگی و بلوبری بهترین میوه‌ها برای کاهش وزن هستند ضمن این‌که قند کمتری نسبت به دیگر میوه‌ها دارند.
- **زغال اخته** یک چهارم فنجان از این میوه، ۱۰ میلی گرم آنتوسیانین به بدن می‌رساند. هنوز مشخص نیست چرا فلاونوئیدها باعث کاهش وزن می‌شود.
- **گلابی** این میوه از پلیمرهای فلاونوئید و فیبر زیاد برخوردار است که به احساس سیری طولانی مدت کمک می‌کند. سیب و گلابی را باید با پوست بخورید تا از بیشترین منافع سلامت آن بهره‌مند شوید.

تنگی نفس



- **تکنیک‌های ریلکسیشن**: کمک می‌کنند بدن تان را آرام کنید و اضطراب را کم می‌کنند.
- **آرام نفس کشیدن**: کندتر کردن ریتم تنفس کمک می‌کند دوباره در ست تنفس کردن را شروع کنید.
- اگر پزشک قبلاً به شما اسپری استنشاقی تجویز کرده‌اید، شاید دوباره به آن نیاز داشته باشید.

منبع: تبیان

تسکین سرفه



- **نوشیدن مایعات گرم**: نوشیدنی‌هایی مانند چای، دمنوش و سوپ مرغ.
- **نوشیدن یک قاشق مربا خوری عسل با آب داغ**: برای بچه‌های زیر یک سال توصیه نمی‌شود.
- **بخور یا دوش آب گرم**: این کار باعث تسکین گلودرد می‌شود.

تسکین تب



- **مصرف داروی تب‌بر**: اگر تب تان بالاست استامینوفن داروی مناسبی است.
- **مصرف زباد مایعات سالم**: تب باعث تعریق می‌شود، پس مایعات زیاد بنوشید تا کمبود آب بدن جبران شود.
- **استراحت برای تامین انرژی**: برای مبارزه با ویروس، بدن تان احتیاج به بازیابی انرژی دارد.