



پزشکی

کنترل فشار خون بالا در روزهای کرونایی

این روزها با کاهش تحرک، افزایش وزن و استرس، در معرض خطر بالا رفتن فشار خون قرار داریم

سورنا ساداتی

خبرنگار

بارها و بارها در این صفحه از عواقب فشار خون بالا گفتیم اما این روزها که بیشتر در خانه هستیم، تحرک کمتری داریم، خرید منظم میوه و سبزیجات برای بعضی از ما دشوار شده ممکن است به دلیل فعالیت کم درگیر اضافه وزن شویم و با خوردن غذاهای چرب و شور خدای ناکرده در دام فشار خون بیفتیم، بنابراین مرور هشدارهایی در باره فشار خون خالی از لطف نیست.

فشار خون چیست؟

زمانی که قلب ما منقبض می شود حرکت خون فشاری به دیواره رگ ها وارد می کند. فشار خون بالا مرگ زودرس در اثر حمله قلبی را در پی دارد. فشار خون گاهی باعث سکنه مغزی یا مشکلات ریه و کلیه هم می شود. این بیماری معمولاً علائم زیاد و محسوسی ندارد و می تواند ناگهان با یک شوک بزرگ ما را غافلگیر کند در حالی که خیلی دیر شده است. البته فشار خون بالا قابل پیشگیری است. با یک بار اندازه گیری هم نمی شود گفت فردی فشار خون دارد و نیاز به رصد مداوم و مشورت با پزشک دارد اما با تغییر سبک زندگی می شود از فشار خون پیشگیری کرد.

عوامل موثر در بالا رفتن فشار خون

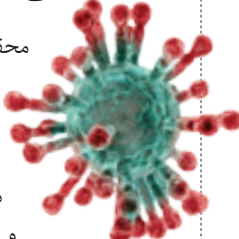
مصرف زیاد نمک، مصرف کم سبزیجات و میوه، اضافه وزن و فعالیت بدنی کم باعث فشار خون بالا می شود. فراموش نکنید فشار خون یک عامل نهایی ندارد و مجموعه ای از این موارد که شامل کلیت سبک زندگی ما می شود می تواند باعث فشار خون شود. بنابراین نمی شود با کنترل یک متغیر انتظار داشت از فشار خون بالا پیشگیری کنیم. البته غیر از این عوامل، بالا رفتن سن و عوامل ژنتیکی هم موثر هستند.

چه کنیم؟

با اصلاح سبک زندگی، مصرف به اندازه فیبر و سبزیجات، ورزش منظم، کاهش وزن و مصرف کم نمک و چربی و البته تجویزهای پزشکی می توانیم از فشار خون بالا پیشگیری کنیم یا چنان چه درگیرش هستیم به درمانش بپردازیم. برای اطمینان از این که در رصد مداوم وضعیت هستیم بهتر است از دستگاه های سنجش خانگی استفاده کنیم که بهترین آن ها مدلی است که به بازو وصل می شود. سنجش مداوم ما به پزشک کمک می کند تا در تجویزها و کنترل بیماری تصمیم بهتری بگیرد. یک موضوع دیگر در کنترل فشار خون، مدیریت هیجان هاست. از پیگیری اخبار بد دوری کنیم، در زندگی برنامه ریزی داشته باشیم تا غافلگیر نشویم و از تنش دوری کنیم تا فشار خون بالا هیچ وقت، به خصوص در این روزگار کرونایی که تحرک ما کمتر و دغدغه های معیشتی مان بیشتر شده است سرانجام نیابد.

تازه ها

ویروس کرونا چقدر در آب زنده می ماند؟



محققان روسی متوجه شده اند ۹۰ درصد ویروس کرونا در آب با دمای اتاق پس از ۲۴ ساعت از بین می رود، پژوهشگران مرکز تحقیقاتی ویروس شناسی و بیوفناوری وکتور روسیه، یافته ای امیدوار کننده در باره شیوه گسترش کووید-۱۹ از طریق آب منتشر کرده اند. آن ها در پژوهش های خود متوجه شدند ۹۰ درصد ذرات ویروس کرونا در آب، طی ۲۴ ساعت در دمای اتاق از بین می رود. علاوه بر این موارد محققان تایید کردند جوشاندن آب، ویروس کووید-۱۹ را به طور آنی و کامل از بین می برد. بررسی های محققان روسی نشان داده است آب حاوی کلر نیز ویروس کرونا را از بین می برد هر چند ویروس در آب دریا و بدون کلر تکثیر نمی شود، اما همچنان برای مدتی باقی می ماند. در این وضعیت عمر ویروس به میزان دمای آب وابسته است.

منبع: مهر

شماره پیامک زندگ سلام
۲۰۰۹۹۹

بررسی مزایای شیر مادر به مناسبت «روز جهانی شیر مادر»

نکاتی درباره اولین و بهترین غذای نوزاد



شیر مادر به عنوان اولین غذای کودک حاوی مواد مغذی مانند



کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی و همچنین آب برای حفظ آب رسانی است. به دلیل اهمیت تغذیه با شیر مادر در ادامه به بررسی ویژگی های منحصر به فرد آن می پردازیم:

۱ شیر مادر حاوی میلیون ها سلول زنده شامل گلبول های سفید خون و همچنین سلول های بنیادی تقویت کننده سیستم ایمنی است که ممکن است به بهبود اعضای بدن کمک کند.

۲ بیش از هزار پروتئین که به رشد کودک کمک می کند، سیستم ایمنی بدن او را فعال و از سلول های عصبی محافظت می کند.

۳ بیش از ۲۰۰ قند پیچیده به نام «الیکوساکاریدها» در شیر وجود دارد که باکتری ها در روده کودک از آن تغذیه می کنند. باکتری هایی که از ورود عفونت به جریان خون جلوگیری می کنند و خطر التهاب مغز را کاهش می دهند.

۴ شیر مادر حاوی تعداد زیادی هورمون است که بعضی از آن ها به تنظیم اشتها ی کودک و خواب وی کمک می کند.

۵ ویتامین ها و مواد معدنی در شیر مادر وجود دارد که از رشد سالم و عملکرد اندام ها پشتیبانی می کند و به تشکیل دندان ها و

استخوان های کودک کمک می کند.

۶ دانشمندان هنوز هم اطلاعات بیشتری را درباره شیر مادر کشف می کنند. نکته قابل توجه در این باره این است که میزان این ترکیبات بسته به سن و نیاز کودک به مرور زمان می تواند تغییر کند.

آغوز

شیر اولیه بعد از تولد نوزاد، آغوز نامیده می شود. به دلیل رنگ زرد یا نارنجی این شیر غلیظ و چسبنده، به آن «طلای مایع» گفته می شود. در ابتدا شیر مادر به مقدار کم تولید می شود و هضم آن هم بسیار آسان است.

ترکیب آغوز

آغوز دارای عناصری است که به عنوان واکسیناسیون طبیعی از آن یاد می شود زیرا میزان آنتی بادی ها و گلبول های سفید آن بسیار زیاد است.

آغوز همچنین سرشار از مواد معدنی و ویتامین هاست و غلظت بیشتری از نظر ویتامین های A، E و K نسبت به شیر مادر بالغ دارد. در صد پروتئین موجود

در آغوز نیز بیشتر است.

دلایل طعم نامطبوع شیر مادر

شیر مادر در این شرایط که به آن اشاره می کنیم، ممکن است فاسد شود و طعم خوب و مناسب خود را از دست بدهد بنابراین مادران بهتر است کمتر در چنین شرایطی قرار بگیرند.

بارداری/ اگر مادر در دوران شیردهی به فرزندش، باردار شود، شیر او به علت تغییرات هورمونی بدن دچار مشکلاتی خواهد شد.

غم و غصه/ مادری که شرایط روحی مناسبی نداشته باشد و دایم در حال گریه و غصه خوردن باشد و دچار افسردگی بعد زایمان شود، نمی تواند شیر مناسبی به نوزادش بدهد.

غذاهای مضر/ مادر شیرده بهتر است از غذاهای سالم و مفید استفاده کند. اگر مادر بعد از زایمان به خوردن غذاهای مضر، فست قودها و نوشابه های گازدار و... روی آورد، نمی تواند شیر مناسبی به فرزندش بدهد. غذاهایی مانند آبگوشت، سوپ جو و حلیم بهترین غذاها برای تقویت شیر مادر است.

منابع: webmd، تبیان

آشپزی هنر

پیش غذا

سالاد مرغ ساده و سریع



- ۱- مرغ را با کمی نمک و پودر سیر مزه دار کنید. آن را ۱۵ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد در فر قرار دهید.
- ۲- زمانی که این مدت سپری شد، مرغ را از فر بیرون آورید و آن را تکه تکه کنید.
- ۳- سپس کاهو و گوجه فرنگی را بشویید و خرد کنید و در کاسه بریزید.
- ۴- مرغ و تخم مرغ را اداخل کاسه بریزید و تمام مواد تشکیل دهنده را با هم مخلوط کنید.
- ۵- در نهایت روی سالاد روغن زیتون، کمی نمک و فلفل بریزید و دوباره مخلوط و سپس آن را سرو کنید.

- سینه مرغ- نصف یک عدد
- کاهو- ۲ فنجان (۶۰ گرم)
- گوجه فرنگی گیلاسی- ۶ عدد
- تخم مرغ پخته شده- یک عدد
- پنیر پارمزان- ۲ قاشق سوپ خوری (۴۰ گرم)
- پودر سیر- یک قاشق سوپ خوری (۱۵ گرم)
- روغن زیتون- یک قاشق سوپ خوری
- فلفل- نصف قاشق سوپ خوری
- نمک- یک قاشق سوپ خوری

نقاط پرخطر خانه را از نظر کرونا بشناسیم

| | | | |
|----------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | | |
| کنترل ها | صفحه کلیدها | رایانه ها، تبلت ها | دسته های بازی |
| | | | |
| دستگیره های در | کلیدهای برق | شیرآلات خانه | نرده ها و پله ها |
| | | | |
| سطوح آشپزخانه | سرویس بهداشتی | سطوح حمام | میز و صندلی ها |

منبع: آنا

زیبایی

بانوان

نکات کاربردی برای لاغر کردن صورت چاق

مارال مرادی

خبرنگار

وقتی صحبت از لاغر کردن صورت می شود؛ راه های گوناگونی از جمله جراحی، ماساژ صورت و کلی پیشنهاد های مختلف به میان می آید. در این مطلب می خواهیم با حرکات ورزشی و نکات تغذیه ای سالم صورت لاغر و خوش فرم را به شما هدیه بدهیم؛ همراه ما باشید.

تغذیه سالم برای لاغر کردن صورت

برای تغذیه مناسب باید حواس تان به میزان دریافت کربوهیدرات، چربی، پروتئین و فیبر روزانه باشد. اگر ورزش هوازی و قدرتی با شدت بالا انجام دهید اما برنامه غذایی تان همانند قبل باشد هیچ تغییری در چهره خود نخواهید دید.

فراموش نکنید که تمام مواد غذایی از جمله پروتئین، فیبر، کربوهیدرات و چربی برای بدن نیاز است پس نیازی به حذف این مواد نیست بلکه باید تعادل را در میان تمام این مواد غذایی رعایت کنید. غذاهای فراوری شده را از برنامه غذایی خود حذف و غذاهای تازه، میوه و سبزیجات را جایگزین کنید. غذاهایی مانند سویا، ذرت، گلوتن، لبنیات و... را که منجر به التهاب می شوند کنار بگذارید و برای جلوگیری از التهاب پوست از غذاهای ضد التهاب مثل زنجبیل، زردچوبه، کدو، نارگیل، لیمو و چغندر استفاده کنید.

خواب کافی

خواب کافی به علت این که هورمون های بدن را تنظیم می کند در کاهش وزن بسیار تاثیر گذار است. اگر خواب کافی نداشته باشید صورت شما پُف می کند.

خواب کافی غیر از کاهش وزن، متابولیسم روزانه بدن را آماده می کند. از این رو اگر به دنبال یک روش طبیعی برای لاغر کردن صورت خود هستید، داشتن خواب کافی به میزان ۸ ساعت می تواند کمک بسیاری به کاهش میزان تجمع چربی در بدن و صورت کند.

انجام حرکات فیزیکی

مقدار کاهش وزن در هر فردی متفاوت است اما کاهش وزن یک تا ۲ کیلو گرم ابتداری صورت نشان داده می شود. کاهش وزن باعث لاغر شدن صورت هم می شود. برخی فعالیت های فیزیکی می تواند کمک بسیاری به فرم گرفتن صورت و لاغر کردن آن کند.

لاغر کردن گردن و فک

برای لاغر کردن فک و گردن و از بین بردن چربی های این ناحیه کافی است یک سری حرکات ورزشی را انجام دهید.

برای انجام این حرکات ابتدا سرتان را در وضعیت عادی قرار دهید، سپس لب پایینی خود را تا جایی که در توان دارید به سمت بالا بیاورید، البته برای این کار می توانید از فک پایین خود نیز کمک بگیرید. فقط کافی است کمی فک خود را به سمت جلو بیاورید تا لب پایین شما به خوبی به سمت بالا کشیده شود. در این حالت ۱۰ ثانیه بمانید و سپس به حالت عادی برگردید. این تمرین را ۱۰ بار پشت سر هم در روز تکرار کنید.

لاغر کردن گونه

اگر به دنبال راهی برای لاغر کردن صورت و داشتن گونه هایی خوش فرم هستید این تمرین را به شما پیشنهاد می دهیم. برای انجام این حرکت ابتدا باید سر خود را کاملاً صاف نگه دارید. سپس دهان خود را کامل ببندید، اما فک خود را طوری تکان دهید که انگار می خواهید چیزی بجوید، چند نفس عمیق بکشید و سپس دهان تان را باز کنید و زبان خود را به کف دندان ها فشار دهید و سعی کنید تا ۱۰ ثانیه در همین وضعیت قرار بگیرید. این حرکت را نیز می توانید تا ۱۰ بار در روز انجام دهید و شاهد تغییر فرم گونه های خود باشید.

لاغر کردن گردن و غبغب

اگر در ناحیه گردن و چانه خود که به اصطلاح برخی به آن ناحیه غبغب نیز می گویند شاهد چربی های انباشته شده هستید کافی است به صورت نشسته یا ایستاده حرکتی را که می گوئیم انجام دهید.

ابتدا سر خود را به سمت بالا حرکت دهید طوری که انگار به سقف خیره شده اید و در همان حالت باقی بمانید. حالا لب های خود را غنچه کنید و ۱۰ ثانیه بدون حرکت در همان حالت باقی بمانید. سپس یک استراحت چند ثانیه ای به خود بدهید و دوباره این حرکت را انجام دهید. تکرار این حرکت فیزیکی به تعداد ۱۰ بار در روز می تواند گزینه مناسبی برای لاغر کردن صورت باشد.

در تهیه این مطلب از منابع مختلفی مثل سایت «چی بپوشم» کمک گرفته شده است.