



پزشکی

۶ علامت کلسترول بالای خون

کلسترول بالایی از مشکلاتی است که امروزه بیش از قبل دیده می شود. کلسترول نوعی چربی است که در غشای سلول وجود دارد. رژیم غذایی حاوی گوشت، جگر، مغز، تخم مرغ و لبنیات یکی از منابع حاوی کلسترول است. نتایج تحقیقات زیادی نشان می دهد سطح بالای کلسترول خون می تواند به حمله قلبی و سکته مغزی منجر شود. از این رو، ایجاد تعادل و کاهش کلسترول خون برای حفظ سلامت ضروری است.

● رایج ترین علایم کلسترول بالای خون

- ۱- ورم گلو در دقیقه سینه
 - ۲- حالت تهوع
 - ۳- خستگی مفرط
 - ۴- تنگی نفس
 - ۵- بی حسی یا سردی اندام های فرد
 - ۶- درد در گردن، فک و بالای شکم یا پشت
- مشاهده علایم ذکر شده در فرد می تواند نخستین نشانه داشتن سطح کلسترول بالا باشد. با این حال، روش های ساده ای برای کاهش کلسترول بد خون وجود دارد. برای مثال، مصرف ماهی آزاد (سالمون) به دلیل داشتن اسید چرب امگا ۳ می تواند به کاهش کلسترول بد و فشار خون منجر شود. متخصصان تغذیه پیشنهاد می کنند افراد حداقل دو بار در هفته مصرف ماهی های چرب حاوی امگا ۳ را در رژیم غذایی خود قرار دهند. افراد بالای ۲۰ سال حداقل در هر دوره چهار تا شش سال باید به انجام آزمایش مربوط به کلسترول خون اقدام کنند. با این حال، اگر سابقه خانوادگی کلسترول بالا دارید، باید به صورت مداوم سطح کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید.

بهداشت

چگونه بوی بد حوله را از بین ببریم

حوله های حمام پس از چند بار استفاده، بوی رطوبت می گیرد. اما معمولاً همه ما عادت داریم حوله حمام را دیر به دیر بشویم زیرا فکر می کنیم که چون از حمام آمده ایم بدن مان تمیز است نیاز به شست و شوی حوله حمام نیست. بسیاری از باکتری ها، قارچ ها، ویروس ها و حتی عفونت و التهاب می تواند به وسیله همین حوله ها منتقل شود.

شماره هر ۲ تا ۳ سانتی متر از پوست تان حدود ۱۹ میلیون سلول و ۶۵۰ غده عرق دارید. حدود ۲۰ لایه اول پوست سلول های مرده است که بعضی از آن ها با استحمام کنده می شود، اما بقیه آن هنگام خشک کردن جدا می شود و به حوله می چسبد.

● هر چند وقت یک بار باید حوله ها را شست؟

بهترین راه برای نظافت حوله ها این است که بعد از هر استحمام آن را خشک کنید و در محیط مرطوب حمام قرار ندهید.

استاندارد شستن حوله های حمام معمولاً بعد از هر سه بار استفاده است که با فرض استحمام هر روزه، باید حوله حمام تان را دو روز در هفته بشوید. حوله ها به دلیل تماس با پوست و رطوبت، معمولاً مکان مناسبی برای رشد قارچ ها و باکتری هاست.

● از بین بردن بوی نا و رطوبت حوله

✓ حوله ها را در سبد لباس های شستنی نریزید.

✓ اگر زمان شستن حوله ها است، این کار را انجام دهید. انداختن آن ها در سبد لباس شویی و چندین روز انتظار برای شستن آن ها می تواند بوی بد را بدتر کند.

● استفاده متناسب از شوینده ها

برای از بین بردن بوی رطوبت حوله ها استفاده از مواد شوینده یا صابون مایع در حد متوسط مناسب است. اگر چه این محصولات تمیز کردن و ضد عفونی کردن حوله ها را تسهیل می کنند اما در صورت استفاده بیش از حد، پارچه ها را خراب می کنند.

✓ استفاده از جوش شیرین

جوش شیرین کپک را از بین می برد، باکتری ها را حذف و پارچه ها را از آلودگی پاک می کند.

نحوه استفاده: ابتدا یک فنجان جوش شیرین را در یک سطل آب داغ بریزید.

سپس، حوله را به مدت ۲۰ دقیقه در آن خیس کنید.

بعد از این مدت، طبق معمول حوله را بشوید و بگذارید تا خشک شود.

اگر حوله دارای لکه های مقاومی است، جوش شیرین را مستقیم روی آن بریزید و خوب به هم بمالید.

✓ **سرکه سفید:** این ماده توانایی کثنی سازی بوها را دارد. علاوه بر این، همان طور که با مطالعه عملکردهای سرکه، که در مجله علوم غذایی منتشر شده است، مشخص شده است، در مبارزه با قارچ ها و باکتری ها مفید است.

چرا باید برنج سفید کمتری مصرف کنیم؟

مصرف زیاد برنج سفید باعث افزایش چربی شکم، ابتلا به دیابت نوع دوم و سندروم متابولیک می شود



تغذیه

مصرف زیاد برنج سفید باعث افزایش چربی شکم، ابتلا به دیابت نوع دوم و سندروم متابولیک می شود، اگر شما تحرک کمی دارید، پس از خوردن برنج گلوکز وارد سلول عضله می شود تا به صورت چربی ذخیره شود. برای جلوگیری از چاقی شکمی به جای برنج سفید و کربوهیدرات های تصفیه شده، از برنج قهوه ای و غلات سبوس دار استفاده کنید. ادامه مطلب را در این زمینه بخوانید:

● افزایش قند خون

خوردن مقدار زیاد برنج سفید منجر به افزایش ریسک دیابت نوع دوم می شود.

● سندروم متابولیک

چاقی شکمی، تری گلیسرید زیاد، کم بودن کلسترول خوب و بالا بودن قند خون ناشتا از عوامل ایجاد کننده سندروم متابولیک است.

● اختلالات عصبی

خوردن زیاد برنج سفید اختلالات عصبی به وجود می آورد به همین دلیل مقداری شل توک برنج را داخل یک پارچه ریخته در برنج قرار دهید که همراه آن پخته شود.

● طبع برنج

طبع برنج سرد و خشک است و مصلح آن زعفران، شوید، زیره سیاه و خیساندن در آب نمک است.

● مضرات برنج تاریخ مصرف گذشته

بهترین زمان مصرف برنج دو سال بعد از شالی کوبی است. از مهم ترین علایم برنج های تاریخ مصرف گذشته تغییر رنگ مایل به قهوه ای، شکننده بودن برنج ها،

کپک زدگی، کرم زدگی، رطوبت و تغییر طعم است.

اگر تاریخ مصرف بهینه برنج گذشت، آن را تست کنیم و اگر از نظر سلامت تایید نشد، باید خوراک دام شود و مورد مصرف صنعتی قرار گیرد یا به طور کل معدوم و به کود زیستی تبدیل شود.

● افرادی که نباید از برنج سفید استفاده کنند

✓ افراد دچار چاقی بیش از حد بهتر است به جای برنج سفید از غلات سبوس دار استفاده کنند.

✓ افراد دچار دیابت از مقدار کمتری برنج استفاده کنند تا قند خون شان بالا نرود.

✓ افرادی که یبوست دارند باید برنج کمتر بخورند.

● برنج کته یا آبکش، کدام بهتر است؟

هر قدر برنج بیشتر به صورت کته طبخ شود و کمتر آبکش شود، ارزش غذایی موجود در آن بیشتر خواهد بود.

حرارت باعث جذب املاح موجود در مواد غذایی می شود و به دلیل آن که برنج آبکش در معرض حرارت بیشتری قرار

می گیرد، جذب قند آن بیشتر است و انتخاب مناسبی برای افراد دیابتی به شمار نمی آید.

● معایب خوردن برنج در دوران بارداری

مصرف بیش از حد برنج در دوران بارداری سبب بالا رفتن وزن خانم ها می شود. برنج سفید شاخص گلیسمی بالایی دارد بنابراین سبب ابتلای خانم باردار به دیابت بارداری می شود. بعضی از برنج ها مقدار قابل توجهی آرسنیک دارد که مصرف بیش از حد آن ممکن است منجر به مرگ زودرس یا تولد زود هنگام جنین شود.

● راهکار مناسب کاهش مضرات برنج سفید

✓ مصرف برنج قهوه ای جایگزین بسیار مناسبی برای برنج سفید است. برنج قهوه ای حاوی مواد مغذی فراوانی برای بدن است.

✓ افزایش فعالیت بدنی

مهم ترین عامل برای دور ماندن از مضرات برنج سفید، انجام فعالیت های بدنی کافی است.

منبع: بهداشت نیوز

آشپزی روز

آش ترخینه و سیرابی مناسب خانم های باردار

۵- سبزی آش ترخینه را که شامل تره، پیاز چه، جعفری و گشنیز خرد شده است، اضافه کنید.

۶- این آش را با پیاز و نعناع و سیر داغ و مقداری کشک تزیین کنید.

ترخینه از خیس دادن بلغور گندم یا جو در دوغ ترش به مدت ۱۰ روز تهیه می شود و در یک روش دیگر بلغور را به مدت چند ساعت در دوغ می پزند و قطعاتی از این مخلوط خمیر مانند را گلوله می کنند و پس از افزودن گیاهان بومی مانند پونه، آن را زیر نور آفتاب خشک می کنند یا در تنور های مخصوص حرارت می دهند.

۱- برای تهیه آش ترخینه و سیرابی حتماً باید از قبل برنامه تهیه این غذا را داشته باشید و ترخینه ها را در آب قرار دهید تا خیس بخورند.

۲- پیاز را خرد کنید و کمی تفت دهید.

۳- زردچوبه، نمک، پودر سیر و فلفل سیاه را به پیاز داغ اضافه و همچنین ترخینه خیس کرده را با چهار لیوان آب به مواد اضافه کنید.

۴- سیرابی آماده یا در منزل تهیه شده را به اندازه دلخواه خرد و به آش اضافه کنید. اضافه کردن سیرابی به این آش می تواند برای زنان بارداری که دچار یبار شدید بارداری هستند کمک مؤثری باشد.

● ترخینه - دو عدد

● پیاز - یک عدد

● سبزی (تره، پیاز چه، جعفری و گشنیز) - دو

● لیوان خرد شده

● سیراب شیردان پخته و خرد شده - دو لیوان

● نمک، فلفل، زردچوبه، پودر سیر - به میزان

● لازم

● نعناع خشک، پیاز داغ و سیر داغ - به میزان

● لازم برای تزیین و سرو

● کشک - به میزان لازم برای سرو



آنتی کرونا

دردهای عضلانی که نشانه ابتلا به کروناست

در یک سوم افراد ممکن است دردهای عضلانی جزو اولین دردها و در واقع شروع علامت های ابتلا به کرونا باشد

یکی از شایع ترین علامت های درگیری اسکلتی، دردهای عضلانی است که الگوی خاصی دارد و عموماً بعد از شروع تب و سرفه فرد دچار دردهای عضلانی می شود، ولی در یک سوم افراد هم ممکن است که دردهای عضلانی جزو اولین دردها و در واقع شروع علامت ها باشد. معمولاً این دردها مدت دی دو هفته ای دارند و گاهی هم ممکن است بیماران حتی تا هفته ها و ماه ها از آن دردهای عضلانی شکایت داشته باشند. درد بیشتر عضلات بزرگ را درگیر می کند و در ناحیه شانه، کمر و ران بیشتر است

● بهبود دردهای عضلانی و خستگی

۵۰ درصد از افراد کرونایی که ظاهراً بهبود یافته اند، بعد از دو ماه هنوز از خستگی شکایت دارند، این خستگی ممکن است تا آن جایی برود که فرد سندروم خستگی مزمن پیدا کند که علایم دیگری روی آن سوار شود. ✓ برای رفع خستگی ها نوشیدن مایعات خیلی مهم است، استراحت ها و چرت های متناوب و استفاده از مسکن آن را مقداری بهبود می بخشد. ✓ این دردها اغلب بعد از مدتی بهبود می یابد اما اگر ادامه دار شد باید اقدامات طب توان بخشی یا روش های غیر دارویی درمان در دروی این افراد انجام شود.

✓ افرادی که کرونای خفیف دارند می توانند ورزش را با شدت کمتر شروع کنند، اگر بیماری شدت داشت و علامت های درگیری قلبی و عروقی هم در آن ها دیده شد، بهتر است ورزش را دو تا سه هفته بعد از بهبودی با شدت متوسط و ممتد شروع کنند و ترکیبی از ورزش های مقاومتی، هوازی و تعادلی را در روز در هفته داشته باشند.

منبع: پرنا

● خستگی کرونایی

✓ حدود دو سوم افراد شکایت از خستگی دارند که در برخی از آن ها این خستگی بسیار شدید است تا آن جا که حتی دست شستن و پیاده روی مختصر هم آن ها را خسته می کند و این خستگی باعث می شود مدت های زیادی استراحت کنند که همین مسئله هم باعث دردهای عضلانی و مشکلات بیشتر می شود.

✓ خستگی این افراد در تمام طول روز وجود دارد و با استراحت کاهش نمی یابد اما کم است.

✓ در افراد سالمند این دردها و خستگی ها بیشتر است، البته این دردهای اسکلت عضلانی جزو دردهای غیر اختصاصی است و معمولاً به عنوان تایید در تشخیص به کار برده نمی شود.

✓ خستگی ممکن است به کرونا هم ربطی نداشته باشد چون دلایل بسیاری دارد، همین استرس های ناشی از کرونا می تواند برای فرد خستگی ایجاد کند.

● نشانه های درد کرونایی

✓ این دردها حتی با لمس یا حرکت بیشتر می شود و کسانی که بستری می شوند در دشانه بازو در آن ها زیاد است و بیماران کرونایی هم داریم که ممکن است در ابتدا با این دردها مر اجهه کنند، توجه کردن به این دردها خیلی مهم است.

✓ دردها ممکن است مع دست و پا، زانو و بازو ها را درگیر کند، برخی از بررسی ها نشان داده که شدت درد در مع دست ممکن است با شدت بیماری همخوانی داشته باشد که برخی این موضوع را تأیید نمی کنند.

✓ گاهی درد نشان دهنده این است که سطح اکسیژن خون فرد افت کرده که اگر بیمار در منزل باشد برای بررسی سطح اکسیژن خون حتماً باید به پزشک مراجعه کند.

✓ در این افراد شاهد ضعف و لاغری هم هستیم، گاهی این ضعف ناشی از ضعف عضلانی است.

