



مهر داد میناوند دچار زجر تنفسی است

زجر تنفسی چیست؟

بعد از مراجعه مهر داد میناوند و همچنین علی انصاریان بازیکنان قدیمی فوتبال به بیمارستان مشخص شد هر دو به کرونا مبتلا شده‌اند اما به علت مراجعه دیر هنگام میناوند حال وی وخیم‌تر است و در صد زیادی (۸۰ درصد) از ریه‌اش در گیر این بیماری است. دکتر محمدرضا هاشمیان پزشک بخش عفونی بیمارستان مسیح‌مهاجری درباره شرایط مهر داد میناوند گفت: «اوبه کما نرفته اما در شرایط بسیار بدی روی است و زجر تنفسی ناشی از کرونای شدید دارد و تحت ونتیلاتور یا دستگاه تنفسی ته‌اجمی است و کارهای بسیار ته‌اجمی انجام دادیم.» به منظور آشنایی بیشتر شما با سندروم زجر تنفسی ادامه مطلب را مطالعه کنید.

سندروم زجر تنفسی

سندروم زجر تنفسی حادث یک التهاب و ضایعه شدید ریوی است که باعث به خطر افتادن زندگی می‌شود. ریه در این بیماری به شدت متورم می‌شود و حبابچه‌های ریوی پر از خون و ماده آبدکی می‌شود. در این بیماری به اکسیژن اضافی و دستگاه مکانیکی تنفس (ventilator) نیاز است.

چه عواملی باعث سندروم زجر تنفسی حاد می‌شود؟

ذات الریه، عفونت‌های خون، تصادفات، ضربه‌های مغزی، شکستگی استخوان، ضربه به قفسه صدری، تزریق خون و فرآورده‌های آن، استنشاق گازها، خونریزی شدید، کاهش فشار خون، شیمی درمانی، پرتودرمانی، پانکراتیت و عفونت‌های داخل حفره شکم از عواملی است که باعث سندروم زجر تنفسی می‌شود.

درمان بیماری

درمان اختصاصی برای درمان این بیماری وجود ندارد و اقدامات درمانی دو هدف را پوشش می‌دهد.

حمایت تنفسی که باید لوله در نای بیمار گذاشته شود و به دستگاه مکانیکی تنفسی وصل شود و دارو هایی استفاده شود که بیمار راحت بتواند دستگاه را تحمل کند.

عوارض استفاده از ونتیلاتور

باین که ونتیلاتور یک حمایت تنفسی است و باعث زنده نگه داشتن بیمار می‌شود عوارضی هم دارد، پنوموتوراکس (سوراخ شدن ریه زیر دستگاه با فشار مثبت، هوارا به داخل ریه می‌فرستد و ممکن است باعث سوراخ شدن ریه شود) عفونت ریوی یکی از عوارض شایع دستگاه عفونت ریوی است.

آسیب رساندن به بافت ریه

فشار مثبت دستگاه ونتیلاتور ممکن است باعث آسیب رساندن به بافت ریه شود در این زمان پزشکان باید دستگاه را طوری تنظیم کنند که این آسیب حداقل باشد.

سندروم زجر تنفسی حاد، گاهی اوقات تهدید کننده است، اما این عارضه معمولاً قابل درمان است و بیشتر مبتلایان به آن بهبود می‌یابند. تشخیص سریع و درمان این بیماری، اهمیت زیادی دارد.

ترفندها

غذا هایتان را سالم سرخ کنید

۱- قبل از قرار دادن مواد غذایی داخل روغن ابتداری روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید (حدود ۱۹۰ درجه سانتی گراد). در این حرارت در سطح ماده غذایی، لایه محافظی تشکیل می‌شود و روغن نمی‌تواند از ماده غذایی عبور کند. (اگر روغن تا این درجه حرارت داغ نشده باشد، قبل از این که لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می‌کند و باعث می‌شود غذا حالت گریسی پیدا کند و اگر روغن زیادتر از حد داغ شود، باعث می‌شود لایه محافظ قبل از آن که غذا فرصت پخته شدن داشته باشد، بسوزد.)

۲- قبل از سرخ کردن از افزودن نمک به ماده غذایی بپرهیزید. نمک نقطه دود روغن را پایین می‌آورد و باعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود. همچنین نمک باعث جذب رطوبت به سطح غذا و سبب می‌شود موقع اضافه کردن غذا درون ماهیتابه، روغن به بالا پاشیده شود.

۳- سبزیجات فریز شده را در حالت یخ‌ده سرخ کنید تا جذب روغن در آن‌ها به کمترین میزان برسد.

پیشگیری از سکته در هوای سرد و آلوده

تداخل سرمای هوا و آلودگی هوا باعث افزایش مضرات آلودگی به خصوص ایست قلب می‌شود، با رعایت چند نکته احتمال این اتفاق را کاهش دهید



پزشکی

آلودگی شدید هوا احتمال بروز ایست ناگهانی قلب

(آریتمی) را به شدت افزایش می‌دهد یا در فرد ایجاد

آریتمی بدخیم می‌کند. از طرفی آلودگی در کنار سردی هوا به دلیل حالت وارونگی که ایجاد می‌کند این احتمال را بارها و بارها افزایش می‌دهد زیرا در حالت عادی، هوای گرم به سمت بالا و هوای سرد به سمت پایین حرکت می‌کند. در اوایل روز و هنگام طلوع خورشید لایه‌های زمین به دلیل برخورد اشعه خورشید گرم‌تر از لایه‌های زیرین می‌شود. با شروع روز و مصرف سوخت، دمای هوای سطح زمین زیاد می‌شود. هوای گرم هنگام حرکت به سمت بالا به وسیله باد یا لایه‌ای هم‌دم از هوا که توسط تابش خورشید در طبقات فوقانی جو تشکیل شده برخورد می‌کند و نتیجه آن تشکیل یک سطح پوششی بالای شهر است که به دلیل حبس هوا در زیر این لایه مواد آلوده تولید شده در سطح زمین باقی می‌ماند و بالا نمی‌رود. با اقدامات زیر مضرات آلودگی هوا را کاهش دهید:

۱- توصیه‌هایی برای بیماران قلبی

کسانی که بیماری قلبی یا ریوی مزمن دارند به هیچ‌وجه و به هیچ دلیلی وارد هوای آلوده نشوند. افراد دیگر، اگر مجبور هستند وارد فضای آلوده شوند، می‌توانند از ماسک‌های ویژه‌ای استفاده کنند که از استنشاق ذرات آلوده کننده هوا جلوگیری می‌کند.

۲- مصرف مواد غذایی مفید

در کنار استفاده از ماسک مناسب و محدود کردن استنشاق هوای آلوده، مصرف آنتی اکسیدان‌ها، که به ویژه در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود، نوشیدن مایعات فراوان و به خصوص شیر (اگر نارسایی شدید قلبی ندارند) تا حدودی به سم‌زدایی کمک می‌کند.

۳- در طول هفته شکلات تلخ مصرف کنید

مطالعات نشان می‌دهد که شکلات تلخ برای قلب مفید است. وجود موادی مانند فلاونوئید در ساختار شکلات تلخ به عملکرد صحیح قلب کمک می‌کند. شکلات تلخ منبعی غنی از فیبر و منیزیم است. دقت کنید که اگر شکلات تلخ را با شیر مخلوط کنید این خاصیت خود را از دست می‌دهد و حتی باعث افزایش کلسترول هم می‌شود.

خواص گیاهان

آهن مورد نیاز بدن و منابع جذب آن

عنصر آهن برای بسیاری از عملکردهای بیولوژیکی بدن و در فرایندهای پیچیده، مانند تولید پروتئین‌های هموگلوبین و میوگلوبین نیاز است. هموگلوبین در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود و اکسیژن را از ریه‌ها و بافت‌های بدن انتقال می‌دهد.

به چه میزان آهن نیاز داریم؟

بنابر گزارش موسسه ملی سلامت آمریکا، مقدار مصرف توصیه‌شده روزانه

۴- ویتامین B کمپلکس مصرف کنید

محققان سوئیسی بیش از ۲۰۰ مرد و زن را مورد مطالعه قرار دادند. این افراد برای باز کردن شریان‌های قلبی خود، جراحی انجام داده بودند. محققان از برخی از آن‌ها درخواست کردند که ویتامین‌های B یعنی ترکیبی از اسید فولیک، ویتامین B6 و B12 را مصرف کنند. پس از بررسی‌ها مشخص شد که سطح هموستین این افراد در حدود ۴۰ درصد کاهش یافته است. هموستین ماده‌ای است که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و انسداد شریان‌ها را افزایش می‌دهد.

۵- تنفس خود در شب را بررسی کنید

اگر خروپف می‌کنید حتماً به پزشکی متخصص مراجعه کنید. آپنه می‌تواند موجب فشار خون بالا و دیگر مشکلات پزشکی شود و خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش دهد.

۶- خواب کافی

پژوهشگران دریافته‌اند، افرادی که کمتر از ۷ ساعت خواب شبانه دارند، بیشتر در معرض ناراحتی‌های قلبی و سکته هستند. به نظر می‌رسد کمبود خواب موجب افزایش هورمون‌های استرس و فشار خون می‌شود و بر سطح قند خون تأثیر گذار است.

۷- حداقل ۴ بار در هفته خوراکی‌های فیبردار بخورید پژوهش‌ها حاکی از آن است که مصرف ۲۳ گرم فیبر در طول روز موجب کاهش خطر سکته می‌شود. افرادی که فیبر مصرف می‌کنند کمتر به مشکلات قلبی و عروقی دچار می‌شوند. جالب است بدانید شانس حمله قلبی در مردانی که رژیم غذایی با فیبر بالا بهره می‌برند تا ۳۶ درصد کاهش می‌یابد. میوه‌ها و سبزیجات حاوی فیبر هستند.

اسفناج، گوجه‌فرنگی، لیمو، پرتقال، یا

توت‌فرنگی انتخابی خوب برای جذب بهینه آهن است.

منابع ویتامین A

از منابع ویتامین A می‌توان به سیب‌زمینی شیرین، انبه، هویج، بروکلی، نخود فرنگی، چغندر، هلو و لیمو اشاره کرد.

منابع ویتامین C

این ویتامین در مرکبات، گوجه‌فرنگی،

فلفل قرمز، گل کلم، جوانه بروکسل،

پاپایا و توت‌فرنگی یافت می‌شود.

دانه کنجد یک وعده حدود ۱۱۳ گرم

دانه‌های کنجد حاوی ۱۶/۸ میلی گرم آهن است.

لوبیا قرمز یک وعده ۱۱۳ گرم لوبیا

قرمز حاوی ۹/۴ میلی گرم آهن است.

دانه‌های شاهدانه یک وعده ۱۱۳ گرم

دانه‌های شاهدانه حاوی ۹/۱۴ میلی گرم آهن است.

۸- روزانه ۲ فنجان چای بنوشید

چای سبز یا معمولی فرقی نمی‌کند، سعی کنید حداقل دو فنجان چای در طول روز بنوشید. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف دو لیوان چای یا بیشتر، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

۹- فندق بخورید

مصرف روزانه ۴۰ گرم از مغزهایی مانند فندق شمارا از بیماری‌های قلبی و عروقی دور می‌کند.

۱۰- روزی یک عدد پرتقال بخورید

پرتقال سرشار از ویتامین سی است. این ویتامین باعث جلوگیری از بیماری‌های قلبی و سکته می‌شود. به‌ویژه اگر سیگاری هستید، مصرف پرتقال و ویتامین C را جدی بگیرید. اگر پرتقال دوست ندارید، می‌توانید توت‌فرنگی، کلم بروکسل، بروکلی یا فلفل دلمه‌ای را جایگزین آن کنید.

۱۱- هر دو ساعت یک لیوان آب بنوشید

زنانه که روزانه بیش از پنج لیوان آب می‌نوشند، ۵۰ درصد کمتر از کسانی که تنها دو لیوان یا کمتر آب مصرف می‌کنند به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند. مصرف آب باعث می‌شود جریان خون به راحتی به گردش دربیاید.

۱۲- زود به زود به دستشویی بروید

مثانه پُر باعث افزایش ضربان قلب می‌شود و شریان‌های قلبی را تحت فشار قرار می‌دهد. در افرادی که مستعد سکته قلبی و مغزی هستند، این فشار بسیار خطرناک است. پس به محض این که احساس کردید ظرفیت مثانه‌تان تکمیل شده است، آن را تخلیه کنید.

منبع: ایرنا، عصر ایران

زیبایی

پاک‌سازی پوست چرب و دارای جوش در منزل

بانوان

مازال مرادی

خبرنگار

معمولاً پوست چرب یکی از چالش‌های خانم‌هاست؛ ظاهر چرب و درخشان، منافذ باز، جوش و آکنه‌های پر در سوراخ‌های کم‌دوام و براق که در مدت کوتاهی خراب می‌شود، همگی از سختی‌های داشتن پوست چرب است. پاک‌سازی پوست چرب و جوش‌دار در کند کردن روند پیری پوست، درمان جوش و آکنه، کوچک کردن منافذ باز پوست، آب‌رسانی و جوان‌سازی پوست موثر است. در کنار این روش پاک‌سازی پوست که به صورت درمانی و عمیق انجام می‌شود، باید به صورت روزانه هم روتینی برای مراقبت و پاک‌سازی پوست داشته باشید. موثرترین روش، روتینی است که هر روز صبح بعد از بیدار شدن و هر شب قبل از خوابیدن انجام شود. مراحل یک روتین پوستی، تقریباً در تمام پوست‌ها مشترک است و تنها محصولاتی که در روتین استفاده می‌شود، بسته به نوع پوست تغییر می‌کند.

روتین صبح

یک روتین صبحگاهی، روشی عالی برای از بین بردن روغن‌هایی است که در طول شب، روی سطح پوست جمع شده است. مراحل روتین صبحگاهی پوست چرب به ترتیب زیر هستند.

✓ **شست‌وشو** | صورت خودتان را بشوید تا آلودگی و روغنی که در طول شب، روی پوست انباشته شده است پاک شود. برای شست‌وشوی پوست چرب، از شوینده‌های ملایم و بدون روغن و الکل استفاده کنید. ✓ **تونر** | یک پد پنبه‌ای بردارید و آن را به تونر مناسب پوست چرب آغشته کنید و به آهستگی روی صورت بکشید. تونر، آلودگی و روغن اندکی را که ممکن است روی پوست باقی مانده باشد تمیزی می‌کند و باعث نرمی آن می‌شود.

✓ **کرم مرطوب کننده** | پوست چرب هم مانند دیگر انواع پوست، نیاز به رطوبت‌رسانی دارد. بدون رطوبت کافی، پوست چرب تحریک می‌شود و روغن اضافی بیشتری تولید می‌کند؛ بنابراین برای جلوگیری از این واکنش، باید از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

✓ **کرم دور چشم** | پوست اطراف چشم بیشتر از قسمت‌های دیگر صورت نازک، حساس و در معرض آسیب است. برای محافظت از این بخش، باید به طور مرتب از کرم دور چشم استفاده کنید. یک کرم دور چشم که ضد آفتاب و آب‌رسان هم باشد، بهترین انتخاب است.

✓ **کرم ضد آفتاب** | مرحله آخر هر روتین پوستی کامل، کرم ضد آفتاب است. بهتر است کرم ضد آفتاب را حتی اگر قصد بیرون رفتن از خانه را هم ندارید استفاده کنید، چون طول موج‌های مضر اشعه آفتاب می‌تواند از شیشه پنجره‌ها هم عبور کند و به پوست شما آسیب برساند. در صورتی که می‌خواهید از خانه خارج شوید، کرم ضد آفتاب را ۲۰ دقیقه زودتر بزنید تا به آن فرصت جذب شدن در پوست را بدهید.

روتین شب

بعد از یک روز طولانی و قبل از این که بخوابید، به اندازه مسواک زدن ضروری است مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید.

✓ **شست‌وشو** | مانند روتین صبح، روتین شب پوست چرب را هم با شست‌وشوی صورت شروع کنید. پوست چرب شما در فاصله صبح تا شب، بیشتر در معرض آلودگی است و زمان بیشتری هم برای چرب شدن دارد؛ بنابراین بهتر است از یک برس مخصوص شست‌وشوی صورت استفاده کنید تا پاک‌سازی پوست چرب عمیق‌تر انجام شود.

مقداری از شوینده مخصوص پوست را روی برس بریزید و به آرامی روی صورت حرکت دهید. بعد از این که کل سطح صورت شسته شد، آب کشی کنید. ✓ **تونر** | باز هم مانند روتین صبح، در این مرحله از تونر استفاده کنید.

✓ **ماسک صورت** | ماسک صورت را هفته‌ای یک تا دو بار در برنامه روتین‌تان داشته باشید. می‌توانید از ماسک‌های مختلفی برای پاک‌سازی پوست چرب استفاده کنید. به عنوان مثال ماسک خاک رس، روغن اضافی پوست را جذب می‌کند و به آن ظاهری لطیف و یک‌دست می‌دهد.

✓ **کرم شب** | کرم شب را بسته به سن و نیازی که پوست شما در هر مقطع زمانی دارد، انتخاب کنید. کرم شب می‌تواند آب‌رسان، جوان‌کننده، ضد چین و چروک و ویتامینه یا ترکیبی از چند خاصیت باشد. از آنجایی که خواب شبانه زمان مناسبی برای استراحت و بازسازی پوست است، استفاده مرتب از کرم شب می‌تواند نتایج چشمگیری داشته باشد.

✓ **کرم دور چشم** | مقدار مناسبی از کرم اسرا نگشت بزنید و آن را با ضربه‌های کوچک، در اطراف چشم پخش کنید. به هیچ‌وجه کرم دور چشم را روی پوست ننمایید، چون نه تنها به خوبی جذب نمی‌شود، بلکه باعث بروز مشکلاتی مثل میلیا خواهد شد.

در تهیه این مطلب از مجله دیجی کالا کمک گرفته شده است.

مرغ با طعم سبزی ساده و سالم

- پیاز خرد شده-۳ عدد
- گشنیز درشت خرد شده- یک دوم
- روغن زیتون- ۳ قاشق غذاخوری
- سیر خرد شده- ۴ حبه
- سرکه- یک قاشق غذاخوری
- فلفل پاپریکای دودی- یک دوم
- قاشق چای خوری
- عسل- یک قاشق چای خوری

۱- ابتدا فر خود را با دمای ۱۹۰ درجه

سلسیوس از قبل گرم کنید.

۲- سیر، سرکه، فلفل پاپریکا، عسل، نمک و فلفل سیاه را در غذا ساز بریزید و خوب با هم

ترکیب کنید تا به شکل خمیر در بیاید.

۳- دو سوم از خمیر آماده شده را روی مرغ بمالید و آن را داخل سینی فر بگذارید.

۴- مرغ‌ها را به مدت ۲۵ دقیقه داخل فر بپزید تا طلایی و سرخ شود.

۵- سپس آن را به یک ظرف مناسب انتقال و اجازه دهید قبل از برش به مدت ۵ دقیقه در



۶- یک ظرف بزرگ بردارید و داخل آن آب

بریزید. اجازه دهید آب بجوشد.

۷- یک کاسه آب یخ آماده داشته باشید. نخود فرنگی را به مدت یک دقیقه در آب

جوش بریزید و سپس به آب یخ انتقال دهید.

۸- سپس پاستای خود را بر اساس دستورالعمل روی بسته بندی بپزید.

۹- پاستا را آب کشی کنید. ۱۰- نخود فرنگی‌ها را به کاسه پاستا اضافه کنید. شما می‌توانید در مرحله نهایی تر بچه را هم اضافه کنید.