



## پزشکی

## تکنیک‌های ساده برای کنترل فشار خون

فشار خون عارضه‌ای ناشی از دلایل متفاوت مانند اضافه‌وزن و چاقی، نداشتن فعالیت جسمانی، مصرف زیاد نمک، استرس و اضطراب‌های روزانه و... می‌تواند باشد که برخی انسان‌ها با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اما افراد مبتلا چطور می‌توانند در جهت کاهش فشار خون بالا که خودعامل ایجاد بسیاری از اختلال‌ها، بیماری‌ها و عوارض جسمانی دیگر است کام بردارند؟ به گفته محققان دانشگاه ساسکاتچوان، یکی از راه‌های کاهش فشار خون، انجام حرکات کششی و ورزش‌های ملایم و متوسط در افراد مبتلاست. در ادامه راهکارهایی در این زمینه ارائه می‌شود که برای غلبه بر فشار خون بالا، انجام این تمرین‌ها و فعالیت‌ها می‌تواند موثر باشد:

✓ انجام ورزش‌های هوازی در کاهش فشار خون نقش دارند. آرام دوییدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری و شنا از ورزش‌های هوازی هستند.

✓ ۳۰ دقیقه تمرین کششی در روزهای هفته و بیش از ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در طول روز ✓ به‌جای این که شب‌ها روی مبل بنشینید، هنگام تماشا تلویزیون روی زمین دراز بکشید و حرکات کششی انجام دهید.

✓ اگر آبارتمان نشین هستید، سعی کنید گاهی اوقات از پله به‌جای آسانسور استفاده کنید.

✓ یک ایستگاه قبل از رسیدن به مقصدتان از اتوبوس و مترو پیاده شوید و پیاده‌روی کنید.

✓ خودروی خود را در مکانی دورتر از محل کارتان پارک کنید و دقایقی پیاده بروید.

✓ بعد از انجام حرکات ملایم، توصیه می‌شود حداقل ۱۰ تا ۳۰ دقیقه، ورزش‌های متوسطی مانند پیاده‌روی تند، نرمش‌های آماده‌سازی برای ورزش، تنیس روی میز، بدمیتون و شنا را در برنامه روزانه‌تان بگنجانید.

در پایان ذکر این نکته هم ضروری است که اگر سن و توان شما اجازه این ورزش‌های ملایم و متوسط را به شما نمی‌دهد یا سابقه بیماری قلبی در سنین پایین‌تر و هرگونه مشکل جسمی دیگر را دارید، قبل از ورزش با یک پزشک مشورت کنید و همچنین قبل از شروع هر تمرین، فشار خون‌تان را کنترل کنید و اگر فشارتان خیلی بالا بود، ورزش نکنید.

منابع: پرنا و بیتوته

# چرا دست‌هایم می‌لرزند؟

## لرزش دست‌ها می‌تواند دلایل عصبی داشته‌باشد

گاهی هم ممکن است نشانه مسئله جدی‌تری مانند ام‌اس، پرکاری تیروئید و... باشد



### سلامت

بروز لرزش در دست‌ها را به دلایل مختلفی ممکن است تجربه کنید.

به عنوان مثال عصبی شدن یا شاید اندکی هیجان‌زدگی از دلایل نه چندان جدی لرزش دست‌ها هستند. اگر به تازگی

متوجه شده‌اید که دست‌های‌تان می‌لرزند، احتمالاً به دنبال دلیل آن می‌گردید. اغلب اوقات مشکل خاصی وجود ندارد اما گاهی مسئله جدی‌تر می‌شود. در این مطلب به علت‌های مختلف لرزش دست می‌پردازیم.

### لرزش اساسی

تمرور استنشیل یا لرزش اساسی یک اختلال عصبی است که رایج‌ترین دلیل ثابت نماندن فنجان چای هنگام نگه داشتن آن در دست‌های‌تان است. در این عارضه هنگامی که دست‌های شما مشغول انجام کاری باشند، دچار لرزش می‌شوند، اما در صورت انجام ندادن کار، لرزشی مشاهده نمی‌شود. این عارضه گاهی اوقات در افراد به دلیل تغییر در یک ژن مشاهده می‌شود.

درمان: اگر لرزش دست‌های‌تان مانع انجام کارهای روزمره شود، ممکن است به دارو، کار درمانی یا جراحی نیاز داشته باشید.

### بیماری پارکینسون

وقتی این بیماری را دارید، دست‌های شما می‌لرزند زیرا سلول‌های مغزی که به عضلات شما می‌گویند حرکت کنند، آسیب می‌بینند. این لرزش معمولاً از یک طرف شروع می‌شود اما با گذشت زمان ممکن است به دست دیگر نیز گسترش یابد. همچنین ممکن است با سرعت کمتری حرکت یا مشاهده کنید که دست و پاهای‌تان سفت شده است.

درمان: درمان اصلی لرزش پارکینسون، دارو و گاهی جراحی برای کنترل بهتر عضلات است.

### مولتیپل اسکلروزیس (ام‌اس)

در این شرایط پوشش روی اعصاب شما که میلین نامیده می‌شود، آسیب می‌بیند. وقتی این اتفاق می‌افتد، ممکن است علایمی داشته باشید که شامل لرزش در دست یا سایر قسمت‌های بدن می‌شود. درمان: دارو متداول‌ترین روش برای درمان ام‌اس است. یک فیزیوتراپیست هم می‌تواند به شما کمک کند. همچنین ویتامین B12 نقش بسزایی در سالم نگه داشتن سیستم عصبی شما دارد.

### تیروئید بیش‌فعال (پرکاری تیروئید)

دست‌های لرزان ممکن است نشانه پرکاری تیروئید باشد که این مسئله ضربان قلب شما را به سرعت بالا می‌برد. همچنین ممکن است متوجه شوید که بدون تلاش در حال لاغر شدن هستید، به نور حساس شده‌اید و در خوابیدن مشکل دارید. یک آزمایش خون ساده به شما و پزشک‌تان کمک می‌کند که بفهمید چه خبر است.

درمان: پرکاری تیروئید با مراجعه به متخصص و مصرف داروهای مربوط درمان می‌شود.

### مصرف زیاد کافئین

بدون قهوه صبحگاهی نمی‌توانید روزتان را شروع کنید؟ بسیار خب یک یک‌دوفنجان بنوشید، سپس آن را کنار بگذارید تا فردا صبح. کافئین یک ماده محرک است و دریافت مقدار زیادی از آن، دست‌های شما را لرزان خواهد کرد.

درمان: قهوه تنها مقصر ماجرا نیست. کافئین را می‌توان در داروهای سردرد بدون نسخه، شکلات و برخی نوشابه‌های گازدار هم پیدا کرد.

### کمبود خواب و خستگی

شمانی توانید به ماشین‌بزن بزیند و انتظار داشته باشید کار کند. همچنین نمی‌توانید انتظار داشته باشید که مغز شما بدون خواب به همه مکان‌های مناسب پیام‌رسان کند. وقتی چشم‌های‌تان به اندازه کافی بسته نباشند، باعث می‌شوند مغز شما به اشتباه به لرزاندن دست‌های‌تان بپردازد!

درمان: خوشبختانه با خواب شبانه کافی و استراحت، می‌توانید ثبات را به دست‌های‌تان برگردانید.

### قند خون پایین

اعصاب و عضلات شما با قند خون تغذیه می‌شوند. وقتی آن‌ها به اندازه کافی سیر نشوند، به دست‌های شما

می‌گویند که باید بلرزند. قند خون پایین می‌تواند ناشی از دیابت، داروهای خاص، مصرف الکل یا دریافت ناکافی غذا باشد.

درمان: یک پزشک می‌تواند به شما کمک کند تا موارد فوق را مدیریت کنید. کنترل دیابت، دریافت غذای کافی و مصرف نکردن الکل به رفع این مشکل کمک می‌کند.

### استرس

وقتی موضوعی شمارا تحت فشار قرار می‌دهد، مانند سخنرانی کردن یا تماشای یک فیلم ترسناک، اعصاب شما بیش از حد تحریک می‌شود و تحت تأثیر قرار می‌گیرد، دست‌های شما می‌لرزند و قلب شما به سرعت می‌تپد.

درمان: وقتی استرس از بین برود، لرزش از بین می‌رود. تکنیک‌های کاهش استرس مانند تنفس عمیق یا تن آسایی را امتحان کنید.

### سیگار کشیدن

اگرچه برخی از افراد سیگار می‌کشند زیرا امیدوارند استرس‌شان را کاهش دهد، اما سیگار کشیدن می‌تواند باعث اضطراب شود. در واقع نیکوتین، داروی اعتیادآور موجود در تنباکو، وارد جریان خون می‌شود و ضربان قلب‌تان را تندتر می‌کند.

درمان: با دکت‌ر خود صحبت کنید تا در باره چگونگی ترک دخانیات ایده بگیرید.

### اختلالات کبدی

لرزش یکی از علایم اختلالات کبدی است، مانند بیماری ویلسون. در این شرایط نیتیک، تجمع مس در بدن به کبد و مغزتان آسیب می‌رساند. احساس خستگی می‌کنید و دچار یرقان خواهید شد؛ شرایطی که چشم‌وپوست‌تان زرد رنگ می‌شود.

درمان: پزشکان، بیماری ویلسون را با دارو و تغییر در رژیم غذایی درمان می‌کنند.

## آشنایی با

## غذای اصلی

## مرغ و قارچ با ته‌چین ساده

مرغ و قارچ زعفرانی خوراک سالم و خوشمزه‌ای است که می‌توانید آن را به شکل‌های مختلفی سرو کنید. اما در این روش به شما پیشنهاد می‌کنیم از ته‌چین زعفرانی همراه مرغ و قارچ استفاده کنید.

**طرز پخت:** ۱- ابتدا، سینه مرغ را همراه با نصف پیاز داخل قابلمه قرار دهید و روی آن آب بریزید، در حدی که حداقل سه سانت روی مرغ آبپوشاند. قدری نمک داخل آب بریزید و در قابلمه را ببندید تا آب جوش بیاید. وقتی آب جوش آمد، بگذارید ۳۰-۴۰ دقیقه روی شعله کم باقی بماند. ۲- برنج را با مقداری آب، نمک و چند قطره روغن روی شعله بگذارید تا زمانی که دور برنج نرم‌و مغز آن در حد یک نقطه خام باشد. سپس آبکش کنید و در کاسه‌ای بریزید. ماست، تخم مرغ، نیمی از زعفران و روغن را با کمی نمک و فلفل در کاسه کوچکی هم بزنید. سپس آن را با برنج مخلوط کنید. کف قابلمه برنج را چرب کنید و بگذارید داغ شود و مخلوط برنج را کف قابلمه بریزید. با یک کفگیر سطح آن را صاف کنید. بعد از چند دقیقه که شروع به جرجز کرد، شعله را کم کنید. ته‌چین بعد از حدود ۵۰ دقیقه آماده می‌شود. ۳- قارچ را خرد کنید و چند دقیقه در مقدار کمی روغن تفت بدهید. بعد آن را از تابه خارج کنید. ۴- وقتی مرغ کاملاً پخت، آن را از آب خارج کنید. پیاز را دور بریزید و آب مرغ را برای مصارف دیگر فریز کنید. حالا، مرغ



### مواد لازم (برای ۴ نفر)

- سینه مرغ ۳۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- پیاز ۱/۵ عدد
- زعفران دم کرده ۱ فنجان
- برنج ۲ پیمانه
- ماست ۴ قاشق
- تخم مرغ ۱ عدد
- روغن ۳ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار کافی
- زرشک به میزان دلخواه

## آنتی کرونا

# آشنایی با ۳ گونه جدید ویروس کرونا



### گونه برزیلی

نام علمی: P.1

**منشا:** این گونه ابتدا در گروهی از مسافران برزیلی در ژانویه ۲۰۲۱ در ژاپن کشف شد.

**ویژگی‌های بالینی:** شواهدی وجود ندارد که این گونه، بیماری شدیدتری ایجاد کند اما نگرانی‌هایی وجود دارد که این ویروس باعث موجی از عفونت‌های دوباره در شهر مانائوس، بزرگ‌ترین شهر ایالت آمازوناس شده باشد که پیش از این تصور می‌شد به مرحله «ایمنی جمعی» رسیده است.

**جهش‌ها:** این گونه مانند گونه آفریقای جنوبی دارای جهش‌های مربوط به پروتئین گل میخی است.

**وضعیت فعلی:** اکنون در ایالت آمازوناس برزیل بسیار شایع است و در کشورهای دیگر از جمله کره جنوبی و آمریکا هم شناسایی شده است.



### گونه آمریکای جنوبی

نام علمی: B.1.1.351

**منشا:** این گونه برای نخستین بار اکتبر ۲۰۲۰ در خلیج نلسون ماندلا در آفریقای جنوبی شناسایی شد.

**جهش‌ها:** این گونه مانند ویروس انگلیسی دارای جهش پروتئین گل میخی است، در نتیجه برای تکثیر با سرعت بیشتری عمل می‌کند. این گونه همچنین حاوی چند جهش نگران‌کننده است از جمله این که نسبت به آنتی‌بادی‌ها مقاومت بیشتری دارد.

**ویژگی‌های بالینی:** سریع‌تر و آسان‌تر میان انسان‌ها منتشر می‌شود اما هنوز شواهدی در دسترس نیست که نسبت به ویروس‌های اصلی مرگبارتر باشد.

**وضعیت فعلی:** اکنون در سراسر آفریقای جنوبی و بیش از ۳۰ کشور دیگر گسترش یافته است.



### گونه انگلیسی

نام علمی: B.1.1.7

**منشا:** این نوع برای نخستین بار اکتبر ۲۰۲۰ در منطقه کنت انگلستان کشف شد.

**ویژگی‌های بالینی:** این گونه سریع‌تر و آسان‌تر میان انسان‌ها منتشر می‌شود. داده‌های اخیر نشان می‌دهند که عفونت با این نوع ویروس ممکن است با افزایش خطر مرگ همراه باشد. هر چند در این باره تحقیق بیشتری باید انجام شود.

**جهش‌ها:** این نوع حاوی جهش‌های بسیاری مربوط به پروتئین گل میخی ویروس است. یعنی بخشی که به حمله ویروس به سلول‌ها کمک می‌کند.

**وضعیت فعلی:** در سراسر بریتانیا و دست کم ۷۰ کشور در سراسر جهان گسترش یافته و تا کنون چند مورد هم در ایران دیده شده است.