



بیشتر بدانیم

علت تنگی نفس و تپش قلب باهم

تپش قلب هنگامی که با علایمی دیگر به خصوص تنگی نفس همراه باشد دلایل مختلفی دارد. از جمله دلایل آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

● نارسایی قلبی

در این شرایط قلب به درستی کار نمی کند و خون با سرعت بسیار کمی پمپاژ می شود و به اندازه کافی اکسیژن و مواد مغذی به اندام های بدن نخواهد رسید. این بیماری ممکن است که در پاسخ به حمله قلبی، بیماری کلیوی، دیابت یا فشار خون بالا صورت گیرد.

● بارداری و یائسگی

در این دوران هورمون ها دچار نوسان خواهند شد و تپش قلب را به دنبال خواهد داشت که زود گذر است و با متعادل شدن هورمون ها از بین خواهد رفت.

● بیماری عروق کرونری

زمانی که در رگ های تغذیه کننده قلب پلاکی تشکیل شود، جریان خون به قلب محدود خواهد شد و اکسیژن و مواد مغذی کمتری دریافت می کند و در نتیجه این بیماری شکل می گیرد.

● مشکل در پیچ قلب

یکی از مهم ترین وظایف در پیچه های قلب، هدایت درست جریان خون و جلوگیری از بازگشت آن است و در صورت نداشتن عملکرد صحیح، فشار زیادی به عضلات قلب خواهد آمد و اگر در مان نشود و جلوی پیشرفت بیماری را نگیرند، منجر به نارسایی قلب خواهد شد.

● مصرف برخی داروها

ممکن است که تنگی نفس و تپش قلب از عوارض مصرف برخی داروها مانند داروهای تیروئید و آسم باشد.

● بیماری ادم ریوی

در این بیماری مایع اضافی درون ریه جمع می شود و نفس کشیدن را سخت خواهد کرد که معمولاً به دلیل مشکلات قلبی است که قلب نمی تواند خون کافی را از ریه ها دریافت کند و به قلب فشار وارد می شود.

تازه ها

درمان خانگی برای عطسه در فصل بهار

عطسه در فصل بهار ممکن است علامت حساسیت فصلی باشد اما این روزها هر علامت شبیه سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حتی حساسیت به حساب کرونا گذاشته می شود، بنابراین بهتر است تا جایی که می توانید علایم عطسه های بهاری را کاهش دهید. در ادامه به راهکارهایی در این زمینه اشاره می کنیم:

۱- شست و شوی مرتب دست ها و صورت به ویژه زمانی که برای

داده تصویری



تغذیه

بعد از یک روز پر کار و خسته کننده آن هم در ماه رمضان، بهترین نوشیدنی که در خانه آسان تهیه می شود، یک استکان چای است. این یک استکان چای اگر از نوع مرغوب

چطور چای مرغوب را شناسایی کنیم؟

چای نوشیدنی محبوبی است که باید با فوت و فن شناسایی و دم کردن آن آشنا باشیم

باشد و به درستی دم کشیده باشد، خستگی شما را برطرف می کند، به همین دلیل در اولین گام باید برای خرید چای مهارت و دقت کافی داشته باشید. به همین منظور در ادامه به روش های تشخیص چای مرغوب اشاره می کنیم:

چای مرغوب است. جالب است که بدانید چای دارای افزودنی شیمیایی بعد از گذشت مدتی یک لایه چربی شکل در استکان تشکیل می دهد و البته این نکته را در نظر داشته باشید که کیفیت آب آشامیدنی که چای را تهیه می کنید در رنگ و طعم چای موثر است.

● روش صحیح دم کردن چای

۱- برای دم کردن چای ابتدا باید آب داخل کتری یا دستگاه چای ساز کاملاً به جوش آید.

۲- بعد از جوش آمدن آب، شعله باید بسیار کم باشد تا حالت جوش آب از بین برود.

۳- یک سوم قوری را از آب جوش پر می کنیم.

۴- باید قسمتی از قوری خالی باشد و بعد از آن روی حرارت ملایم چای را دم می کنیم.

۵- قوری چینی بهترین نوع قوری برای دم کردن چای است.

● بهترین زمان برداشت چای

چای در سه فصل اول سال یعنی بهار، تابستان و پاییز برداشت می شود و بهترین، مرغوب ترین و خوش طعم ترین چای مربوط به چای بهار است و چای تابستان و پاییز در رتبه های بعدی قرار می گیرد.

● چای مانده نخورد

هر چه چای تازه دم تر باشد، خوش بو و خوش طعم

مردتی بیرون از منزل بوده اید. آب و لرم بنوشید و با توجه به گرم

۴- از دمنوش های ضد حساسیت مانند زنجبیل و عسل و آویشن بهره ریزید.

۲- می توانید از بخور اکالیپتوس استفاده کنید تا باعث تسکین التهاب راه های تنفسی شود.

۳- از مصرف غذاهای سرخ کردنی و پرادویه هم تا حد امکان

آشپزی من

غذای اصلی

حلیم خانگی، خوشمزه سفره افطار



- گندم (ترجیحا پوست کنده) - ۵۰۰ گرم
- گوشت (ترجیحا بوقلمون) - ۲۵۰ گرم
- پیاز - یک عدد متوسط
- آب - به مقدار لازم
- نمک - به مقدار لازم
- روغن حیوانی یا کره آب شده - به مقدار لازم
- شکر و دارچین - به مقدار لازم
- کنجد - مقداری برای تزیین

له شده بریزید. ۶- مواد را به مدت ۱۵ دقیقه با گوشت کوب بکوبید، (به هیچ وجه برای له کردن گوشت در گندم از روش چرخ کردن یا میکس کردن در غذا ساز استفاده نکنید.) مقدار یک نمک داخل آن بریزید و اجازه دهید حلیم نیم ساعت دیگر هم روی حرارت ملایم بپزد. ۷- وقتی خوب قوام آید و به اصطلاح کش دار شد آن را از روی حرارت بردارید و در ظرف مدنظرتان بکشید و در زمان کشیدن روی آن روغن حیوانی یا کره آب شده بریزید و با دارچین، شکر و کنجد تزیین کنید.

نکات: ۱- برای کاهش زمان پخت حلیم خانگی می توانید از بلغور گندم استفاده کنید. ۲- استفاده از شکر کاملاً اختیاری است و افراد بسته به ذائقه خود می توانند از شکر یا نمک برای سرو حلیم استفاده کنند. ۳- اضافه کردن شیر به حلیم یک فوت آشپزی در دستور پخت آن است. بعد از پختن و جاف شدن مخلوط گندم و گوشت و در حالی که هنوز قابلمه روی حرارت ملایم است می توانید به آن مقداری شیر اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید.

پزشکی

حاملگی خارج رحمی چرا؟

بارداری از زمان لقاح تا زایمان مراحل

گوناگونی دارد و حاملگی خارج رحمی یکی از این موارد خطرناک است. در حاملگی خارج از رحم تخم بارور شده به جداره رحم متصل نمی شود. در عوض ممکن است به لوله فالوپ، حفره شکم یا دهانه رحم وصل شود.

این در حالی است که آزمایش بارداری مثبت است؛ اما یک تخم بارور شده نمی تواند در هیچ جای دیگری غیر از رحم رشد کند.

● چه عواملی باعث ایجاد حاملگی خارج رحمی می شود؟

علت بارداری خارج رحمی همیشه روشن نیست. در بعضی موارد شرایط زیر با بارداری خارج رحمی مرتبط است:

✓ التهاب و زخم لوله های فالوپ

✓ عفونت یا جراحی

✓ عوامل هورمونی

✓ ناهنجاری های ژنتیکی

✓ نقایص هنگام تولد

● چه کسانی در معرض خطر حاملگی خارج رحمی قرار دارند؟

ریسک ابتلا به حاملگی خارج رحمی برای همه زنانی که از نظر جنسی آمادگی بارداری دارند، وجود دارد.

عوامل خطر با هر یک از موارد زیر افزایش می یابد:

✓ سن مادر ۳۵ سال یا بالاتر

✓ تاریخچه جراحی لگن، جراحی شکم یا سقط های متعدد

✓ سابقه بیماری التهابی لگن (PID)

✓ تاریخچه آندومتریوز

✓ حاملگی با کمک دارو ها یا روش های باروری

✓ سیگار کشیدن

✓ تاریخچه حاملگی خارج رحمی

✓ سابقه بیماری های مقاربتی (STD) مانند سوزاک یا کلامیدیا

✓ ناهنجاری های ساختاری در لوله های فالوپ، تخم بارور شده را به رحم نمی رساند

اگر هر یک از عوامل خطر فوق را دارید، با پزشک خود مشورت کنید تا خطرات ناشی از بارداری خارج رحمی در آینده به حداقل برسد.

بهداشت

چگونه ر شد موها را بدون ماده شیمیایی بیشتر کنیم؟

فولیکول های موی انسان از زمان تولد تا مرگ به تعداد مشخص روی سر و بدن وجود دارد. حدود ۵ میلیون فولیکول مو در سطح بدن و حدود ۱۰۰ هزار مختص موهای سر هستند. همزمان با افزایش سن بعضی فولیکول ها تولید مو را متوقف می کنند، همین موضوع سبب کم شدن موها در سنین بالا می شود. در ادامه به روش های تقویت رشد مو بدون نیاز به مواد شیمیایی اشاره می کنیم:

ماساژ موها

ماساژ دادن موها با روغن ها و ماسک های طبیعی یکی از راهکارهای طبیعی و آسان در خصوص تحریک فولیکول های مو برای کاهش ریزش شدید مو، رشد مجدد موها و افزایش ضخامت آن هاست. هر روز زمانی را به ماساژ موها اختصاص دهید. ماساژ موها علاوه بر کمک به رشد مجدد و سریع موها، استرس و اضطراب را هم از شما دور می کند.

استفاده از آلونهورا

آلونهورا یک ماسک طبیعی و موثر برای توقف کاهش شدید مو، رشد مجدد موهایی سالم و زیبا و در مان کم پشتی موهاست. این گیاه علاوه بر تأثیری که بر نرمی و صاف شدن موها دارد، سبب کاهش شوره سر و اصلاح فولیکول هایی می شود که احتمالاً به دلیل چربی پوست سر مسدود شده اند. می توانید هفته ای یک بار ژل موجود در برگ های آلونهورا را با قاشق جدا کنید و مستقیماً روی موها بمالید و به آرامی ماساژ دهید.

