



تغذیه

نکاتی درباره بهترین زمان مصرف میوه

بارها در خصوص بهترین زمان مصرف میوه توصیه‌هایی شنیده‌ایم. از مصرف میوه با معده خالی گرفته تا رعایت فاصله زمانی مناسب با وعده غذایی. اما رویکرد صحیح چیست؟ برای پاسخ به این سوال مواردی که در ادامه ارائه می‌شود، با استناد به پژوهش‌های منتشر شده از سوی مرکز ملی اطلاعات زیست‌فناوری آمریکا گردآوری شده است.

۱- میوه را با معده خالی مصرف کنید

مصرف میوه همراه با غذا ضمن کند کردن روند هضم، ممکن است سبب تخمیر یا پوسیده شدن ماده غذایی شود. خوردن میوه توام با غذا یا بلافاصله پس از آن، سبب ایجاد گاز، درد معده و ناراحتی‌های گوارشی خواهد شد.

۲- افراد مبتلا به دیابت میوه را با معده خالی مصرف نکنند

در بیماران دیابتی مصرف میوه با شکم خالی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. مصرف میوه با معده خالی باعث می‌شود که قند موجود در میوه با سرعت بالاتری وارد جریان خون شود و این دقیقاً همان چیزی است که یک بیمار دیابتی باید از آن پرهیز کند.

۳- رعایت فاصله زمانی با غذای اصلی

اگر به دنبال کاهش وزن خود هستید، فبر موجود در میوه‌ها به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید. زمانی که کمتر گرسنه شوید، کالری کمتری مصرف خواهید کرد و می‌توانید به کاهش وزن خودتان کمک کنید. با توجه به این موضوع مصرف میوه ساعتی قبل از غذا ضمن القای احساس سیری به فرد، غذای موجود در بشقاب و به دنبال آن کالری دریافتی را کاهش می‌دهد.

پزشکی

سرفه مهم‌ترین نشانه سرطان ریه

سرطان ریه باعث تکثیر بی‌رویه سلول‌های بافت ریه می‌شود و توانایی تنفسی فرد را کاهش می‌دهد.

سیگار کشیدن شایع‌ترین دلیل سرطان ریه است اما کسانی که تا به امروز سیگار نکشیده‌اند هم می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند، سابقه خانوادگی سرطان ریه و درمان بیماری خاص ممکن است باعث بروز انواع سرطان از جمله سرطان ریه شود. این سرطان در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد اما پس از درگیری افراد علایم اصلی سرطان ریه خود را نشان می‌دهد از جمله:

- ✓ سرفه‌ای که پس از دو یا سه هفته به طرف نمی‌شود
- ✓ عفونت‌های قفسه سینه که مدام برمی‌گردند
- ✓ سرفه کردن همراه با خون
- ✓ درد هنگام تنفس یا سرفه
- ✓ تنگی نفس مداوم
- ✓ خستگی مداوم
- ✓ کاهش اشتها یا کاهش وزن
- معمولاً سرطان ریه، علایم قابل توجهی ایجاد نمی‌کند تا زمانی که در ریه‌ها یا دیگر قسمت‌های بدن پخش شود، به‌طور کلی از هر سه فرد مبتلا، یک نفر پس از تشخیص حداقل یک سال زنده می‌ماند و از هر ۲۰ نفر، یک نفر حداقل ۱۰ سال زندگی می‌کند. البته تنها راه درمان این دسته از سرطان‌ها شیمی‌درمانی، رادیوتراپی یا جراحی است.

داده تصویری

آشنایی با دستگاه پالس اکسیمتر



سواد سلامت

اگر شما هم سروکارتان به مراکز اورژانس و بیمارستان افتاده باشد، وسیله کوچکی مانند دستگاه دوخت کوچک‌رانی پینید که انگشت بیمار بین آن قرار گرفته است. نام این دستگاه «پالس اکسیمتر» است. این وسیله غیرتهاجمی و به‌سادگی استفاده می‌شود. برای آشنایی بیشتر با این وسیله مطلب زیر را مطالعه کنید:

ویژگی دستگاه پالس اکسیمتر

پالس اکسیمتر سریع‌تر از ارزیابی فشار خون، نبض و تنفس، مشکلات موجود در اکسیژن‌رسانی را نشان می‌دهد.

قسمت‌های اصلی دستگاه

- ✓ پروپ (یکی از اجزای تجهیزات تصویربرداری) پالس اکسیمتر
- ✓ مانیتور
- کار دستگاه

این دستگاه از یک سنسور نوری تشکیل شده است که روی شریان کوچک نبض‌دار، قرار می‌گیرد. (معمولاً روی انگشت اشاره شخص) در یک طرف دو LED به عنوان فرستنده قرار گرفته است که دو موج نور قرمز با طول موج ۶۶۰ نانومتر و مادون قرمز با طول موج ۹۳۰ نانومتر را انتشار می‌دهد. نور قرمز رنگ توسط هموگلوبین که رنگ طبیعی آن آبی است و مادون قرمز توسط اکسیژن ترکیبی با هموگلوبین (HbO2) جذب می‌شود. در طرف دیگر دستگاه یک گیرنده یا در اصطلاح یک فتودیود قرار

دارد که وظیفه آشکارسازی نور عبوری از بافت را دارد. نور توسط گیرنده بر حسب میزان شدت نور به یک سیگنال الکتریکی تبدیل می‌شود و در واقع این سیگنال ورودی بعد از محاسبات مقدار اکسیژن خون را تعیین می‌کند.

موارد خطای دستگاه

- در معرض نور شدید قرار گرفتن
 - فشار خون خیلی بالا یا پایین شخص
 - دمای غیر عادی بافت
 - وجود جذب‌کننده‌هایی مثل لاک‌پارنگ
 - وضعیت نامناسب انگشت اشاره در مکان مشخص
- نقاطی در بدن که در بزرگسالان بیشتر برای اتصال اکسیمتری استفاده می‌شود انگشت دست، انگشت پا و بالا یا پایین گوش و در نوزادان، کف پا یا کف دست یا انگشت شست پا یا دست است.

نکات کاربردی

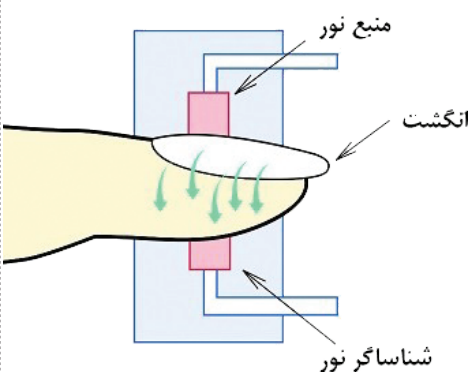
برای کنترل تعداد ضربان قلب بهتر است ضمن استفاده از اکسیمتر حتماً نبض بیمار کنترل شود چون این دستگاه ممکن است در اثر عواملی چون لرزش،

پالس اکسیمتر دستگاهی برای اندازه‌گیری میزان هموگلوبین اشباع شده با اکسیژن است که این روزها پرکاربرد است

درجه حرارت محیط یا کاهش شارژ دچار نوسان شود و تعداد نبض را غیر واقعی نشان دهد. اکسیمتر در صد هموگلوبین اشباع شده با اکسیژن را نشان می‌دهد. مقدار طبیعی آن برای شخصی که در هوای اتاق نفس می‌کشد ۹۷-۹۹ درصد است. درصد کمتر از ۹۵ می‌تواند نشانه هیپوکسی (کمبود اکسیژن) بیمار باشد.

نکته

در صورت مسمومیت بیمار با مونوکسید عدد اکسیمتر به میزان زیادی بالا خواهد بود که غیر دقیق است. در واقع چون دستگاه میزان اشباع هموگلوبین را مشخص می‌کند در مسمومیت با مونوکسید، میزان اشباع هموگلوبین را با گاز مونوکسید نشان می‌دهد. (این گاز ۲۰۰ برابر میل ترکیبی بیشتری نسبت به اکسیژن برای ترکیب شدن با هموگلوبین دارد)



ورزش

ورزش صبحگاهی و بانوان

مهسا کسنوی

خبرنگار

بانوان

یکی از سوالاتی که معمولاً ذهن خانم‌های اهل ورزش را درگیر می‌کند این است که چه زمانی ورزش کنند و زمان مناسب برای فعالیت بدنی آن‌ها چه هنگامی است. صبح یا عصر؟ در حقیقت ورزش کردن در هر وقت از شبانه‌روز مزیت‌های خاص خودش را دارد و شما می‌توانید با توجه به نیازهای خود زمان مناسب برای ورزش‌تان را انتخاب کنید. در ادامه به مزیت‌های ورزش صبحگاهی در بانوان خواهیم پرداخت.

✪ خودتان را بشناسید

به بدن خود گوش دهید او به شما خواهد گفت چه کاری در دست است. تمرینات ۵ صبح ممکن است برای برخی افراد امکان‌پذیر نباشد اما برای خانم‌هایی که شب‌ها زود می‌خوابند و صبح زود بیدار می‌شوند بهترین گزینه است. قبل از هر چیز باید بدن خود را بشناسید و مطمئن شوید جزو افرادی هستید که ورزش صبحگاهی بادن و برنامه‌زندی‌تان سازگار است.

✪ انرژی خود را بالا ببرید

یکی از مهم‌ترین مزیت‌های ورزش صبحگاهی بالا بردن انرژی در اول صبح است. اگر شما روز خود را با فعالیت بدنی شروع کنید انرژی لازم برای ادامه کارهای روزانه خود را پیدا خواهید کرد. همان‌طور که می‌دانید با ورزش کردن سطح هورمون شادی در بدن شما افزایش خواهد یافت و همین موضوع باعث می‌شود روز خود را شادتر آغاز کنید.

✪ مدیریت زمان

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات هر خانمی مدیریت زمان است. از آن جایی که اغلب خانم‌ها مسئولیت کارهای مربوط به خانه و فرزندانشان و در مواقعی شغلی خارج از منزل دارند زمان انجام هر گونه فعالیت ورزشی را در طول شبانه‌روز از دست می‌دهند و همین موضوع باعث می‌شود از ورزش کردن دور بمانند. اگر شما جزو خانم‌های پر مشغله هستید به شما پیشنهاد می‌کنیم صبح زود و قبل از بیدار شدن همسر و فرزندانش به فعالیت بدنی بپردازید.

✪ چربی‌سوزی بالا

اگر به دنبال چربی‌سوزی بالا هستید باید بگوییم بهترین زمان برای سوزاندن چربی صبح است زیرا پایین بودن سطح قند خون، بدن را مجبور می‌کند به دنبال منابع دیگری برای تأمین انرژی باشد، بنابراین از ذخایر چربی بدن به عنوان سوخت استفاده می‌کند و شما چربی‌های اضافی‌رانی‌سوزانید. همچنین میزان هورمون‌هایی که چربی‌سوزی را تسریع می‌کند مانند کورتیزول، صبح‌ها بالاتر است. پس اگر دنبال سوزاندن چربی هستید صبح بهترین زمان ممکن برای فعالیت بدنی است.

نظرات متفاوت درباره خطر «قارچ سیاه» با اوج‌گیری ابتلا به کرونا

عفونت «قارچ سیاه» یا همان «موکومایکوزیس»، به بینی، چشم، ریه و حتی مغز آسیب می‌زند

مهیا باشد (قند خون بالا)، این قارچ بیماری‌زا رشد می‌کند و باعث تخریب بافت می‌شود. چون تعداد زیادی از بیماران کرونایی دیابت دارند و همچنین در شرایط بستری قند خون آن‌ها افزایش می‌یابد، فرد مستعد ابتلا به این قارچ می‌شود اما به‌طور معمول این که ما فکر کنیم ما گل‌درد داریم و به کرونا مبتلا شده‌ایم و از فرد این قارچ ما را مبتلا می‌کند، در دست نیست، افزون بر این که ما روش‌های تشخیص و درمان آن را می‌دانیم و جای نگرانی نیست.

مشاهده این بیماری در بیمارستان لقمان خبر داده است و علت آن را هم مصرف زیاد کورتون و دگزامتازون برمی‌شمارد اما نظر دکتر «مهران اسدی»، متخصص ریه در لایو اینستاگرام با خبرنگار واحد مرکزی خبر متفاوت است. وی معتقد است این قارچ ربطی به بیماری کرونا و مصرف دارو ندارد بلکه در بیماری که نقص سیستم ایمنی دارند، شیمی درمانی شده‌اند و به دیابت مبتلا هستند، دیده شده و حتی قبل از شیوع کرونا هم بوده است، وقتی شرایط برای این قارچ

بیماری قارچی که برای اولین بار در هند دیده شد، بیماری نادر اما خطرناکی است که به گفته دکتر «محمد رضا صالحی» متخصص بیماری‌های عفونی، مواردی از ابتلا به آن در بیمارستان امام خمینی (ره) گزارش شده و داروی آن هم «آمفوتریسین بی» است که در کشور موجود نیست و کمبود آن باعث شده است بیماران با مشکل جدی به خصوص در بینایی مواجه شوند. دکتر «مسعود مردانی»، عضو کمیته علمی ستاد مقابله با کرونا هم از

حال و هوای کافه در خانه با ۲ اسموتی هندوانه



- هندوانه خرد شده - ۲
- فنجان
- موز - یک عدد
- بستنی وانیلی - نصف
- فنجان
- نعناع خرد شده - یک
- قاشق غذاخوری و چند
- برگ برای تزئین
- یخ - در صورت تمایل



- هندوانه - ۲ فنجان
- توت‌فرنگی - ۲ فنجان
- شکر یا عسل - یک قاشق
- غذاخوری
- یخ - ۳ تا ۴ قطعه
- آب لیموی تازه - یک قاشق
- غذاخوری
- نعناع - در صورت تمایل چند برگ

۱- موز را پوست و خرد کنید، هندوانه را هم خرد و دانه‌های آن را جدا کنید. ۲- هندوانه و موزهای خرد شده را داخل دستگاه غذا ساز یا مخلوط‌کن بریزید و دستگاه را روشن کنید تا میوه‌ها پوره شود. بعد از این مرحله بستنی را به آن بیفزایید و در صورت تمایل چند قطعه یخ

کن بریزید و دستگاه را روشن کنید تا میوه‌ها پوره شود. ۴- در مرحله بعد یخ‌ها را بریزید و مجدداً دستگاه را روشن کنید تا یخ‌ها خرد و با میوه‌ها ترکیب شود. ۵- نعناع خرد شده، شکر و آب لیموی تازه را هم به آن اضافه و برای چند ثانیه مواد را مخلوط کنید تا کاملاً یکدست شود. ۶- اسموتی را داخل لیوان‌های بلند بریزید و برای تزئین از برگ‌های نعناع یا توت‌فرنگی که کنار گذاشته‌اید استفاده کنید.

۱- ابتدا برگ‌های نعناع را بشویید و آن را ریز خرد کنید، یک قاشق غذاخوری برگ نعناع خرد شده لازم است. ۲- چند برگ از برگ‌های تازه را برای تزئین انتخاب کنید و کنار بگذارید. در مرحله بعد هندوانه را خرد و دانه‌های آن را با دقت جدا کنید تا هنگام خوردن زیر دندان نیاید. سرتوت‌فرنگی‌ها را جدا و آن را به قطعات کوچک خرد کنید. ۳- هندوانه و توت‌فرنگی خرد شده را داخل دستگاه غذا ساز یا مخلوط

۱۰ علامت هشدار حمله کرونا به قلب

