



## روش صحيح استفاده از دستگاه ديجيتال فشار خون

اندازه گيري فشار خون و نظارت بر آن يکي از ساده ترين راه ها براي بر رسي فشار خون متعادل و پيشگيري از سکنه قلبي است. امروزه با ورود دستگاه های فشارسنج ديگيتال به بازار براي مصارف خانگی، اندازه گيري فشار خون در منزل و محيط کار به يکي از کارهای روزمره ماتيديل شده است. از آن جايي که فشار خون اندازه گيري شده توسط خود فرد يا اطرافيان مي تواند مبنای قضاوت پزشکان و ديگر کارکنان بهداشتی درماني قرار گيرد، لازم است که اين اندازه گيري با دقت و به طور صحيح و با رعایت استانداردها انجام شود. بنابر اين به نکات زیر توجه کنيد:

### ۱) از دستگاه فشار خون ديگيتال مناسب استفاده کنيد

به طور کلی دستگاه های بازویی بر انواع مچی برتری دارند و بهتر است تا حد امکان دستگاه های فشارخونی را که به دور بازو بسته می شوند خريداري کنيد.

**نکته:** بهترين راه براي چک کردن اين دستگاه ها اين است که وقتي فرد برای چکاپ به مطب مي رود، دستگاه را به همراه داشته باشد و از پزشک خود در خواست کند که فشار او را یک بار با اين دستگاه و بار ديگر با دستگاه داخل مطب اندازه گيري و نتايج را مقايسه کند. با اين روش در صورت وجود خطا در دستگاه ديگيتال، فرد از مشکل مطلع می شود.

**۲) فرد را در شرايط فيزيکی مناسب قرار دهيد**  
اگر بخواهيد فشار خون را به روش دقيق و اصولی اندازه گيري کنيد، بايد فرد در حدود چند دقيقه در حالت استراحت به پشت دراز بکشد و سپس فشار خون از بازوی چپ او اندازه گيري شود. بازو بايد در سطح تراز با قلب و بدن قرار بگيرد و بالاتر و پايين تر نباشد. از طرف ديگر، فردی که در حالت استراحت نيست و مثلاً از پله ها بالا آمده است يا احساس گرمای شديد می کند، به احتمال زياد ضربان قلبي بالاتر از حد طبيعي دارد که می تواند فشار خون را به غلط بالاتر نشان دهد. پس بايد فرد در حالت استراحت قرار گيرد و پس از بازگشت نبض و ضربان قلب به حد طبيعي، فشار خون اندازه گيري شود.



### ۳) از فشارسنج با اندازه کاف (بازوبند) مناسب استفاده کنيد

اندازه کاف (Cuff) فشارسنج بايد با اندازه بازوی فرد همخوانی داشته باشد. در افرادی که بازوی بسيار چاق دارند، معمولاً نمی توان از فشارسنج های معمولی با کاف معمولی استفاده کرد زير اين نتیجه را به درستی نشان نمی دهد. اين افراد نباز به فشارسنج با کاف (Cuff) بزرگ دارند. همين مشکل در افرادی که چار لاغری مفرط هستند و جود دارد و اين افراد نباز به کاف (Cuff) مخصوص اطفال دارند.

### ۴) نحوه صحيح فشار خون گرفتن با دستگاه ديجيتال

بعد از نشستن با دراز کشيدن، ۳ تا ۵ دقيقه بدون حرکت آرام ممانيد تا ضربان قلب تا حد امکان ثابت شود و بعد از آن بايد کاف فشارسنج را روی دست چپ تان ببنديد. آستين لباس فرد بايد کاملاً آزاد باشد و نبايد هيچ فشاری را به بازوی فرد وارد کند. اگر در اين مورد شک داريد، بهتر است که آستين لباس را به طور کامل درآوريد. کاف را به دور بازوی خود ببنديد به طوری که لبه پايين آن ۲/۵ سانتی متر از خط آرنج جلوی دست بالاتر باشد. اطمينان حاصل کنيد که توبینگ (شلنگ) دستگاه دقيقاً در وسط بازوی شما قرار گيرد تا سنسور در جای درست ثابت شود. چسب کاف را به خوبی روی بازوی خود سفت کنيد؛ کاف بايد تا حدی روی بازو سفت شود که تنها دو انگشت اشار و وسط شما بتواند بين قسمت بالایی آن و بازو جای بگيرد. بعد از سفت کردن کاف، اطمينان حاصل کنيد که هيچ فشاری روی بازو يا پوست بازوی شما نيست و کاف را بيش از اندازه سفت نکنيد. بعد از بستن کاف، چند لحظه صبر کنيد و سپس کليد استارت روی دستگاه فشارسنج را فشار دهيد. در حالت خود ثابت و ساکت بمانيد و به دستگاه اجازه دهيد که کار اندازه گيري را شروع کند. زمانی که اندازه گيري به پايان رسيد، مانيتور روی پل ديگيتال فشار خون و ضربان قلب شمار نشان خواهد داد. اگر مانيتور، فشار خون و ضربان شمار نشان نداد احتمالاً طرز صحيح بستن دستگاه فشار خون را اجرا نکرد ايد. توصيه می شود که کاف را باز کنيد، دوباره ببنديد و برای گرفتن فشار خون تلاش کنيد.

# خوب و بد مکمل های جوشان

## قرص های جوشان ، مکمل های جذابی هستند که بر خي از ما با انواع، فوايد و مضرات شان آشنا نيستيم



### دارو شناسی

مهين رمضان | خبرنگار

شما هم انواع قرص های مکمل جوشان مانند مولتی ویتامين، کلسيم و ویتامين C را می شناسيد و حداقل یک بار از آن ها استفاده کرده ايد. مصرف مکمل های دارویی در بين مردم جا افتاده و شکل دارویی شناخته شده و جذاب آن قرص جوشان است. به عنوان مثال قرص جوشان «ویتامين C»، برای درمان و پيشگيري از سرماخوردگی استفاده می شود. اين قرص باعث تقويت بدن و همچنين سيستم ايمنی می شود. اما بايد بدانيم چه مکملی نياز داريم و بايد چگونه آن را مصرف کنيم. ادامه مطلب را برای آشنایی بيشتر با اين نوع داروها مطالعه کنيد:

از پوکي استخوان مصرف می شود.

✓ **مکمل انرژي زا** | افزون بر انواع ویتامين و مواد معدنی مقداری کافئين هم دارد و برای توليد انرژي به مصرف می رسد.

به طور معمول مکمل های جوشان برای درمان انواع بيماری ها مانند آلرژی ها، آرتریت، پوکي استخوان، مشکلات معده و روده و کنترل درد کاربرد دارد.

• **ویژگی قرص های جوشان**

داروهای جوشان نسبت به قرص و کپسول، قابليت جذب

بيمار بسیار بالاتر و سرعت جذب بيشتری دارند يعنی اثر گذاری سريع تر. قرص جوشان در آب حل می شود که اين خود باعث می شود سرعت جذب دارو سريع تر انجام شود.

• **انواع قرص جوشان**

قرص های جوشان، آنتی اکسيدان هایي هستند که مصارف متعددی دارند. مکمل های داروهای شناخته شده تر شامل موارد زیر است:

✓ **مکمل گلوکز آمين** | برای ساخت مفاصل و غضروف ها کاربرد دارد و کمبود بدن را در خصوص اين ماده حياتی تامين می کند.

✓ **مکمل آهن** | شامل آهن، اسيد فولیک و ویتامين B12 است که برای توليد گلبول های قرمز ضروری است.

✓ **مکمل ویتامين C** | برای تقويت سيستم ايمنی و پيشگيري از سرماخوردگی کاربرد دارد.

✓ **مکمل مولتی ویتامين، مينرال** | برای تامين کمبود های ویتامينی بدن استفاده می شود. شامل انواع ویتامين B، C، K، و E، مواد معدنی مانند منيزيم، منگنز،

روی و سلنيوم و کروم است.

✓ **مکمل پتاسيم** | برای جبران کمبود پتاسيم در بدن و انجام فعاليت های فيزيولوژیک مانند عملکرد مغز و قلب ضروری است.

✓ **مکمل کلسيم** | در دوران بلوغ برای رشد استخوان ها و در دوران يانسگی برای پيشگيري

آب جذب بدن می شود.

✓ **تخريب دارو توسط اسيد معده** | بر خي از داروها ممکن است وقتی وارد معده می شوند بر اثر اسيد معده تخريب و بی اثر شوند، اما زمانی که از نوع جوشان اين داروها استفاده می کنيد اسيد معده نمی تواند روی آن تأثيری بگذارد.

✓ **داروهای که زياد تجويز می شوند** | بعضی از داروها به دليل کوچک بودن حجم نمی توانند مقدار زيادی از ماده دارو را در خود جای دهند، برای مثال یک داروی معمولی فقط می تواند تا ۵۰۰ ميلي گرم تر کيبات را شامل شود، در صورتی که قرص های جوشان ۲ گرم دارو دارند.

✓ **اثر گذاری سريع** | از آن جايي که مکمل جوشان محلول در آب است به سادگی در دستگاه گوارش جذب می شود.

✓ **نياز نداشتن به بلع دارو** | بلعيدن بسياری از کپسول ها برای همه نامطلوب است، به خصوص برای افراد سالمندی که بايد در طول روز ميزان زيادی قرص ببلعند، به همين دليل استفاده از قرص جوشان مناسب است.

• **عوارض قرص جوشان**

جوشان ها دارای عوارض بسيار کمی هستند که اين عوارض همگانی نيست از جمله اين عوارض: حالت تهوع و استفراغ، مشکلات گوارشی و اسهال يا يبوست، بالا بردن فشار خون (قرص ها حاوی مقدار زيادی نمک هستند)، کم خونی، ضعف در سيستم ايمنی (مصرف زياد قرص جوشان باعث می شود که ميزان گلبول های سفيد در بدن کاهش يابد).

**نکته:** مصرف جوشان ها در زمان بارداري و شيردهی بايد با مشورت پزشک باشد.

• **قرص جوشان را با آب سرد بخوريم يا آب گرم؟**

گرما باعث حرکت بيشتر مولکول ها می شود و در نتيجه حل کردن قرص در آب گرم به فرايند حل شدن آن شدت می دهد. اما می تواند کربن دی اکسيد بيشتری توليد کند. به همين دليل بهتر است برای مصرف قرص جوشان از آب گرم استفاده نکنيد.



## آيا از هر دو سوراخ بينی يکسان نفس می کشيم؟

حتما شما مقابل آينه و وقتی که نفس می کشيد اثر بخار بازدم را روی آينه ديده ايد. اين بار با توجه و دقت بيشتری نگاه کنيد متوجه می شويد که نشانه يکی از سوراخ های بينی شما بزرگ تر از ديگری است.

• **چرخه بينی چيست؟**

دليل اين موضوع فرابندی به نام چرخه بينی است. به گفته دکتر «مايکل بيننگر» از، از کلينیک کليولند، در حالت عادی ۷۵ درصد تنفس از طريق يکی

به طور ميانگين الگوی تراکم هر دو ساعت یک بار جابه جا می شود. به گفته وی، علت چرخه بينی هنوز مشخص نيست اما يک نظريه رايج برای آن وجود دارد:

• **هنگام خوابيدن می توان متوجه چرخه بينی شد**  
برخی افراد گمان می کنند چرخه بينی به ورود رطوبت در سوراخ های بينی کمک می کند تا مانع خشکی آن ها شود.

اغلب افراد از چرخه بينی خود آگاه نيستند اما در



## عادت هایي برای تناسب اندام

ياسمين مشرف

مترجم

برای اين که شما متناسب به نظر برسيد، بايد غذای خود را کنترل کنيد و تحرک بيشتری داشته باشيد. اين تنها قانون کاهش وزن است اما گاهی شما با تغيير عادت های غلط يا به نوعی تغيير سبک زندگی خود می توانيد برای هميشه تناسب خود را حفظ کنيد. در ادامه به بررسی اين عادت هایي پر داريم.

• **غذای خانگی**

اغلب رستوران ها به دليل داشتن کالری بالا و مضر چربی بالا و قند اضافی در غذای خود معروف هستند. هنگام سفارش غذا شما نمی دانيد چه چیزی در غذايتان وجود دارد اما با آشپزی در خانه و خوردن غذای خانگی شما کنترل بيشتری بر ميزان کالری و انتخاب مواد غذایی خود داريد و از اين رو می توانيد سالم تر غذا بخوريد. شايد موقعی پيش پياد که برای غذا خوردن بيرون برويم، دو کليد مهم در اين جا اين است که دفعات را به حداقل برسانيد و غذای سرخ شده و پر کالری را انتخاب نکنيد.

• **مايعات پر کالری نخور**

مايранی ها استاد خوردن مايعات پر کالری هستند از قديم خوردن شربت و چای شيرين در بين ایرانی ها رواج داشته و اکنون هم خوردن نوشابه و نوشيدنی های گازدار قندی در کنار غدا به عادت غلط ماتيديل شده است به طوری که حدود ۴۰۰ کالری روزانه ما را در بر گرفته است. از همين امروز خوردن نوشيدنی های قندی را حذف کنيد و معجزه آن را در تناسب اندام خود ببينيد.

• **خود را دوست داشته باش**

شايد کمی عجيب به نظر برسد اما اگر خودتان را دوست داشته باشيد، متناسب تر خواهيد بود. تحقيقات جديد در بين بانوان نشان داده است آن هایي که خودشان را دوست دارند اندام متناسب تری دارند زيرا اين دوست داشتن باعث می شود فعاليت بدنی داشته باشند و تحرک خود را بالا ببرند.

• **سحر خيز باشيد**

از قديم گفتند سحر خيز باش تا کامروا شوی. عادت صبح زود بيدار شدن علاوه بر طولانی کردن روز باعث می شود شما صبحانه بخوريد و متابوليسم بدن خود را بالا ببريد. اگر در کنار سحر خيزی یک زمان ثابت برای پياده روی خود مشخص کنيد و صبح ها قبل از شروع کار روزانه به پياده روی برويد هم می توانيد کالری بيشتری نسبت به بقيه خانم ها بسوزانيد و هم تناسب اندام خود را حفظ کنيد.

منبع: trendingposts.net

## رازهای یک خورش قيمه خوشمزه

آب ليمو استفاده نکنيد و به جای آن، از ليمو عمانی کمک بگيريد.  
۱۱) برای اين که ليمو عمانی طعم ويژه ای به غذا بدهد و تلخ نشود، وی پوست آن چند سوراخ ايجاد کنيد. همراه با مقداری آب، در يک شيرجوش ۱۵ دقيقه آن را بجوشانيد.  
۱۲) بلافاصله بعد از اضافه کردن



ليمو عمانی، رب گوجه فرنگی را در يک تابه، به همراه روغن تفت دهيد تا طعم خام آن گرفته شود. فلفل، زنجبيل، ادويه گرم و ماسالا و ادويه خورش را هم اضافه کنيد.

۱۳) در ترکيب ادويه خورش قيمه، اضافه کردن کمی زنجبيل تازه يا نصف قاشق چای خوری پودر زنجبيل، عطر و تندی خوبی به خورش قيمه زعفرانی مجلسی می دهد.

۱۴) دارچين، رنگ خورش را تيره می کند، اگر دوست داريد يک خورش قيمه روشن داشته باشيد پودر دارچين اضافه نکنيد. در هنگام پختن گوشت، از يک چوب دارچين استفاده کنيد و وقتی گوشت پخت، دارچين را از طرف خارج کنيد.

۱۵) افزودن کمی پودر هل و گلاب، فوت کوزه گری طرز تهيه خورش قيمه خواهد بود. با اين کار طعم خورش قيمه را درگون می کنيد.

۵) اگر می خواهيد خورش قيمه رنگ زيبايی بگيرد، چند گوجه فرنگی را رنده پوره و به گوشت اضافه کنيد. اجازه دهيد گوجه فرنگی ها کمی سرخ شود و طعم خام خود را از دست بدهد. سپس به آن آب جوش يا آب قلم اضافه کنيد.

۶) اگر به جای آب در طرز تهيه خورش قيمه از آب قلم استفاده کنيد، خورش تان بسيار لذيذتر می شود.  
۷) لپه ها را حداقل ۱۲ ساعت قبل در آب خيس و در اين مدت دو تا سه بار آب آن را عوض کنيد.

۸) اگر کمتر از اين مدت را به خيساندن لپه ها اختصاص داده ايد، قبل از پخت، آن ها را چند دقيقه در آب بجوشانيد و وقتی روی آب، کف تشکيل شد، لپه را آبکش کنيد و آب را دور بريزيد. با اين کار هم نفخ لپه گرفته می شود و هم رنگ آن روشن خواهد شد.

۹) لپه ها را بعد از اين که گوشت کاملاً پخت به مواد اضافه کنيد. در غير اين صورت احتمال دارد، لپه ها در خورش له شود.

۱۰) توصيه می شود در هنگام طبخ خورش قيمه، از

خورش قيمه يکی از دوست داشتنی ترين خورش ها است که برای تهيه آن بايد فوت و فن هايی را رعايت کرد:

۱) پيش از هر چيز بهتر است در انتخاب ظرف پخت و سرو دقت کنيد. ظرفی که برای پخت خورش قيمه انتخاب می کنيد، بهتر است جنس مسی داشته باشد.

۲) خورش قيمه را بهتر است در ظرف سفالی خوش رنگ سرو کنيد تا زيبايی ظاهری آن را تا جای ممکن بالا ببريد.

استفاده از گوشت گوسفندی، خورش قيمه را چرب تر و خوش طعم تر می کند.

۳) گوشت ها را تا حد ممکن ريز کنيد. هرچه گوشت ها در قطعات کوچک تری برش خورده باشد، خورش قيمه لذيذتر خواهد شد.

۴) بعد از اين که گوشت را با پياز سرخ کرديد و تغيير رنگ داد، به آن آب استاک گوشت اضافه کنيد. بعد از اين که به جوش آمد، زعفران را اضافه کنيد و در قابلمه را بگداريد تا وقتی که گوشت بپزد.