

پیشگیری از سکته قلبی

در روزهای سرد

طبق نظر متخصصان، آمار سکته قلبی با سرد شدن هوا بیشتر و سکته قلبی به بیماری ر ا یج فصل سرد سال تبدیل می شود، در این مطلب به بررسی علایم، دلایل و راه های پیشگیری از سکته قلبی در فصل سرد سال پرداختیم

در صنفه سلامت از راههای جلوگیری از سکنه قلبی در روزهای سرد سال بنویسید. این راهم پاسخ برهیر که آیا در هوای بسیار سرد، احتمال سکنه بیشتر می شور یا نه؟

✓ احساس سبکی سر یا ضعف در فرد: ممکن است تعریق سرد و خاصی را در بدن خود تجربه کنید. ✓ در د یا ناراحتی در فک، گردن یا پشت، یک یا هر دو بازو یا شانه ها تنگی نفس که اغلب با ناراحتی در قفسه سینه همراه است و حتی می تواند قبل از ناراحتی در قفسه سینه به وجود بیاید. خستگی غیر معمول و بدون توجیه همراه با تهوع و استفراغ که در خانم ها بیشتر اتفاق می افتد.

• هر چه سرد تر، سکنه بیشتر!

پزشکان قلب و عروق، علت افزایش سکنه قلبی در روزهای سرد سال را ناشی از فعل و انفعالات بدنی بیمار ان قلبی می دانند. افزایش فشار خون و سطح فیبری نوژن خون که تشکیل لخته در عروق کرونر را تسهیل می کند، به عنوان سازو کار های دخیل در افزایش حملات قلبی در روزهای سرد سال، مطرح شده است. زیر هوای سرد، رگ های قلبی را تنگ و منقبض می کند که جریان فشار خون به اعضای بدن کاهش می یابد و در نتیجه خطر سکنه قلبی بالا می رود اما علت این اتفاق فقط مربوط به رگ های قلبی نیست

ا کرم انتصاری | روزنامه نگار

پزشکی

آمار جهانی نشان می دهد بیماری های قلبی - عروقی از جمله سکنه قلبی همچنان جزو اولین دلایل مرگ آدم ها روی کره زمین است. طبق نظر متخصصان، این آمار با سرد شدن هوا بیشتر و سکنه قلبی به بیماری ر ا یج فصل سرد سال تبدیل می شود. سکنه یا حمله قلبی با نشانه های همراه است اما بیشتر مردم در زمان بروز آن غافلگیر می شوند و نمی توانند اقدامات موثر و حیاتی را برای کمک به بیمار انجام دهند. در این مطلب قرار است درباره سکنه قلبی، دلیل افزایش آن در سرما، علایم این بیماری و همچنین راه های پیشگیری موثر از سکنه قلبی بخوانید.

• تعریف سکنه قلبی

وقتی بخشی از عضله قلب از کار بیفتد و خون کافی دریافت نکند سکنه قلبی اتفاق می افتد. هر چه مدت زمان بیشتری تا درمان و ترمیم جریان خون بگذرد، آسیب به عضله قلب بیشتر می شود. بیماری عروق کرونر، عامل اصلی حمله قلبی است. یک علت دیگر که کمتر شایع است، اسپاسم شدید یا انقباض ناگهانی شریان کرونر است که می تواند جریان خون به عضله قلب را متوقف کند. • علایم یک حمله قلبی شناسایی نشانه های سکنه قلبی نقش

روش هایی برای جلوگیری از سرد شدن پا

همه ما شنیده ایم که پا قلب دوم انسان است، اما معمولاً پاها در زمستان سرد هستند در حالی که در این فصل بدن ما گرم نگه داشتن ارگان های حیاتی مانند قلب و ریه ها را در اولویت قرار می دهد که موجب کاهش جریان خون به دیگر اندام ها مانند دست و پا می شود. در ادامه چند روش کاربردی را برای گرم نگه داشتن پاها یتان معرفی می کنیم.



• دولا یه جوراب بپوشید

برای گرم نگه داشتن پا های خود یک جفت جوراب عرق گیر پلی پروپیلن بایک جوراب پشمی روی آن بپوشید. این ترکیب برای گرم نگه داشتن انگشتان پا در زمستان مناسب است، اما مراقب باشید ترکیبی از جوراب ها را انتخاب نکنید که خیلی ضخیم باشند و پا را پوشیدن کفش دچار مشکل شوید.

• پاها را در آب گرم قرار دهید

در صورت امکان، دوش آب گرم بگیری د یا در وان آب گرم غوطه ور شوید. این کار باعث گرم شدن کل بدن از جمله پا های می شود.

• کفی حرارتی در کفش بگذارید

یک بسته کفی حرارتی یا بسته های گرمایشی از داروخانه خریداری کنید. هنگامی که پا های شما سرد است، یکی را فعال کنید و داخل جوراب خود بچسبانید. اگر در دستورالعمل ها آمده است که کفی را در تماس مستقیم با پوست قرار ندهید، آن را بین جوراب و کفش یا بین دولا یه جوراب استفاده کنید.

• کلاه بگذارید

شما گرمای زیادی را از سر خود از دست می دهید و هر چه بدن شما سرد تر شود، پا های شما هم سرد تر خواهد شد. برای صرفه جویی در گرمای بدن و تشویق به گرم تر شدن پا ها، کافی است یک کلاه سرتان بگذارید.

• تند تر قدم بردارید

همیشه باید هنگام پیاده روی ابتدا چند دقیقه آهسته گام بردارید، در روز های سرد باید با گام های تند تر ادامه دهید یا مسیری را انتخاب کنید که در نزدیکی مسیر شروع، بلندی یا پله داشته باشد تا خون تان به جریان بیفتد. جریان خون بیشتری که در نتیجه ضربان قلب تندتر ایجاد می شود، به گرم نگه داشتن پا ها کمک می کند.

تازه ها

تاثیر غذای چرب روی احساس درد

یک مطالعه جدید نشان داده افرادی که رژیم غذایی پر چرب دارند، درد بیشتری را تجربه می کنند

به گزارش ساینس دیلی، رژیم غذایی به حداقل مقداری چربی نیاز دارد تا باعث عملکرد بهینه بدن شود. لیبیدها به بدن اجازه می دهند انرژی را ذخیره و به محافظت از ساختار سلولی کمک کند. با این حال، مصرف بیش از حد چربی اشباع شده می تواند خطر بیماری قلبی را افزایش دهد. محققان دانشگاه تگزاس این مطالعه را روی گروه هایی از موش ها انجام دادند که با رژیم های مختلف تغذیه می شدند. آن ها به برخی از موش ها رژیم غذایی استاندارد دادند، در حالی که برخی دیگر رژیم غذایی پر چرب را طی ۸ هفته دریافت کردند. در این بازه زمانی، موش هایی که رژیم غذایی پر چرب دریافت کردند، پاسخ مکانیکی بسیار بالاتری داشتند. این مطالعه نشان می دهد که شما برای احساس درد نیازی به بیماری یا آسیب ندارید، بلکه خوردن یک رژیم غذایی پر چرب حتی برای مدت کوتاه کافی است.

رژیم های غذایی امروزه سرشار از چربی هستند؛ به ویژه چربی های اشباع که ثابت شده عامل چاقی همه گیر، دیابت و شرایط مرتبط با آن هستند. افرادی که چربی های اشباع شده زیادی مصرف می کنند، مانند کره، پنیر و گوشت قرمز، مقادیر زیادی اسیدهای چرب آزاد در جریان خون شان در گردش است که به نوبه خود باعث التهاب سیستمیک می شود. به عنوان یک قاعده کلی برای مصرف چربی، دستورالعمل های غذایی برای آمریکایی ها، توصیه می کند که کمتر از ۱۰ درصد کالری دریافتی باید از چربی های اشباع باشد.

منبع: Scientific Reports

نوشیدنی

آشپزی من

تهیه چای ماسالا در خانه با طعم کافی شاپ

• طرز تهیه:

۱- ابتدا تمام ادویه های مدنظر را آماده و اندازه کنید. سپس داخل یک تابه همه ادویه ها را برای ۳ دقیقه تفت دهید تا عطر آن ها آزاد و رطوبت آن ها خشک شود. ۲- حالا همه ادویه ها را داخل آسیاب بریزید و مخلوط کنید. اگر آسیاب ندارید می توانید داخل هاون بریزید و بکوبید. این ادویه ماسالا ست که می توانید داخل یک شیشه بریزید و در یخچال نگهداری کنید. ۳- آب را داخل یک شیر جوش بریزید و صبر کنید تا به جوش بیاید، سپس جای را اضافه کنید و به دلخواه کمی گل و هل نیز بریزید و صبر کنید تا به جوش بیاید و بعد شکر را اضافه کنید. ۴- در ادامه شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا شیر به جوش بیاید. یک قاشق چای خوری از ادویه چای داخل مواد بریزید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود و به جوش بیاید و بعد شعله را کم کنید، سپس برای ۵ دقیقه دم بگذارید و بعد از صاف کردن و داخل لیوان بریزید. این مقدار به شما چهار فنجان ماسالا می دهد و می توانید در انتها کف شیر درست کنید و روی چای بریزید.

مواد لازم برای ۴ نفر
• چوب دارچین: ۲ عدد
• زنجبیل: ۳ تکه
• فلفل سیاه: ۲ قاشق مربا خوری
• بادیان ستاره ای: ۳ تا ۴ عدد
• میخک: یک قاشق مربا خوری
• جوز هندی: یک عدد
• شیر: ۲ لیوان
• چای: یک قاشق غذا خوری
• آب: یک لیوان
• شکر: ۲ قاشق غذا خوری



برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز و کارت موتور HLX150 مشکلی به شماره انتظامی ۷۷۶۶۵۸۵۲
و شماره موتور M14GMHGAHAB13130 و شماره شاسی AFSKH1201539 بنام ابوالفضل بیات ترک مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷

برگ سبز خودرو و پراید صبا به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۳۱ ۸۱۹
و شماره موتور 00135473 و شماره شاسی S1412278613549 نام زری احمد نوروزی به نام کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۸۰۲۷/۱۴۰۱۹۸۰۲۷