۱+۱۰ عادت مضر برای سلامت قلب

سبک زندگی ما، به‌خصوص توجه به میزان تحرک و نوع تغذیه می‌تواند رابطه مستقیمی با سلامت قلب‌مان داشته باشد

پزشکی

شیوه زندگی و عادات خوردن یا آشامیدن هر فرد می‌تواند بر سلامت قلب او تأثیر بگذارد. خبر خوب این است که برخی از عادات ساده و روزمره می‌توانند تفاوت بزرگی در توانایی شما برای داشتن یک سبک زندگی سالم ایجاد کنند. در ادامه ۱۱ عادت بد برای سلامت قلب شما را به نقل از «هلث» مرور می‌کنیم.

۱ کم تحرک بودن| ساعت‌ها نشستن خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد و فقدان حرکت، به طور کلی، ممکن است بر سطح چربی و قند خون تأثیر بگذارد. اگر می‌خواهید فعال‌تر شوید، می‌توانید با انتخاب فعالیت‌هایی که از آن‌ها لذت خواهید برد و با سطح توانایی‌های حرکتی شما مطابقت دارند، شروع کنید. همچنین می‌توانید ورزش را با فعالیت‌هایی که معمولاً در حالت نشسته انجام می‌دهید، مانند راه رفتن روی تردمیل و مطالعه، ترکیب کنید.

۲ ورزش شدید و ناگهانی| به گزارش سلامت نیوز در حالی که ورزش برای قلب شما مفید است، اگر شدید و ناگهانی آن را شروع کنید، ممکن است فشار بیش از حد به قلب شما وارد کند؛ به خصوص با ورزش هوازی. این نوع ورزش از قلب و ریه‌ها برای مدت طولانی کار زیادی می‌کشد.
عاقلانه است که آهسته و پیوسته فعالیت بدنی را هدف بگیرید.

۳ نخ دندان نکشیدن| اگر نخ دندان نکشید، پلاک‌های چسبنده مملو از باکتری به مرور زمان ایجاد می‌شود که می‌تواند منجر به بیماری لثه شود؛ اگرچه این ارتباط مستقیم نیست، اما ارتباطی بین بیماری پریودنتال (بیماری لثه) و بیماری قلبی وجود دارد.

۴ سیگار کشیدن یا زندگی با یک فرد سیگاری| سیگار باعث لخته شدن خون می‌شود و می‌تواند جریان خون به قلب را مسدود کند و به تجمع پلاک در رگ‌ها منجر شود. حتی اگر سیگار نمی‌کشید، قرار گرفتن در معرض دود سیگار می‌تواند برای قلب شما مضر باشد. دود دست دوم می‌تواند بلافاصله برای قلب و عروق خونی مضر باشد و خطر ابتلا به بیماری قلبی هم در اثر دود دست دوم ۲۵ تا ۳۰ درصد افزایش می‌یابد.

۵ کم توجهی به مدیریت وزن| خوردن غذاهای پرکالری بدون مواد مغذی، ممکن است منجر به افزایش وزن و چاقی فرد شود؛ با چربی بیشتر بدن و وزن بیشتر، خطر بیماری قلبی و فشار خون بالا افزایش می‌یابد. سایر شرایطی که می‌تواند ناشی از چاقی باشد عبارتند از مشکلات تنفسی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها.

۶ انجام ندادن معاینات منظم سلامت| همه افراد همیشه می‌خواهند بدانند که آیا کلسترول، فشار خون و قند خونشان در محدوده سالمی است یا خیر. اگر این موارد بالا باشد، شما در معرض خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت هستید.

۷ نادیده گرفتن خروپف| بیش از این که تنها یک ناراحتی جزئی باشد، خروپف می‌تواند نشانه چیزی جدی‌تر باشد: آپنه انسدادی خواب. این اختلال که با قطع شدن تنفس در خواب مشخص می‌شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. آپنه خواب می‌تواند باعث افزایش سرسام‌آور فشار خون شود که در هنگام خواب فرد پایین نمی‌آید.

۸ عوامل خطر را در نظر نمی‌گیرید| بیماری‌های قلبی عروقی، از جمله سکته مغزی، بیماری قلبی و نارسایی قلبی، بیش از هر بیماری دیگری از جمله سرطان جان افراد را به خطر می‌اندازند. فشار خون و کلسترول بالا، دیابت، اضافه وزن و استعمال دخانیات همگی عوامل خطری هستند که باید کنترل شوند. پس عوامل خطر برای قلب را بشناسید و در جریان زندگی از آن‌ها دوری کنید.

۹ نادیده گرفتن علایم فیزیکی| شاید قبلاً سه طبقه را بدون مشکل بالا می‌رفتید. با این حال، اگر ناگهان پس از یک طبقه دچار تنگی نفس یا فشار قفسه سینه شدید، وقت آن است که با یک پزشک تماس بگیرید. علایمی مانند درد قفسه سینه و تنگی نفس می‌تواند نشان دهنده مشکلات قلبی باشد.

۱۰ نخوردن میوه‌ها و سبزیجات| تحقیقات نشان داده است افرادی که روزانه بیش از ۵ وعده میوه و سبزی می‌خورند در مقایسه با افرادی که کمتر از سه وعده در روز می‌خورند در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دارند. نیمی از هر وعده غذایی باید از میوه‌ها و سبزیجات تشکیل شود. یک رژیم غذایی سالم برای قلب همچنین شامل مصرف مواد مغذی دیگری مانند آجیل، غلات کامل، لبنیات کم چرب و پروتئین است.

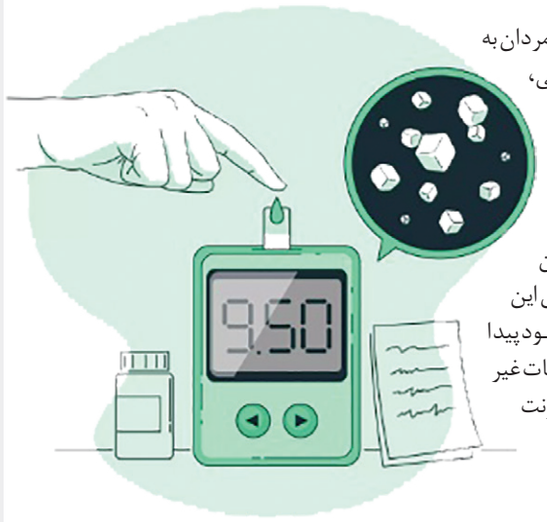
۱۱ خوردن غذاهای شور| هر چه نمک بیشتری مصرف کنید، فشار خون شما بالاتر می‌رود. فشار خون بالا عامل خطر اصلی برای سکته مغزی، نارسایی کلیه و حمله قلبی است. ناگفته نماند بسیاری دیگر از عادات تغذیه‌ای، رفتارهای فردی و همین‌طور انزوای اجتماعی و... می‌تواند سلامت قلب را به‌خطر بیندازد که در این مطلب فقط به برخی از آن‌ها اشاره کردیم.

دانستنی ها

با علایم دیابت نوع ۲ آشنا شوید

نشانه‌ها و علایم دیابت نوع ۲ اغلب به کندی بروز می‌یابند و ممکن است فرد سال‌ها با دیابت نوع ۲ زندگی کند اما از ابتلای خود به آن مطلع نباشد. در ادامه به برخی از علایم عمومی دیابت نوع ۲ اشاره می‌کنیم: افزایش احساس تشنگی، تکرر ادرار، افزایش احساس گرسنگی، کاهش وزن ناخواسته، خستگی، تاری دید، به تاخیر افتادن بهبود زخم‌ها، عفونت‌های مکرر، بی‌حسی در دست و پا، تیره شدن برخی نواحی پوست به خصوص در ناحیه زیر بغل و گردن

علایم دیابت نوع ۲ در مردان
آمارها نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان به دیابت در مردان بیشتر از زنان است. نشانه‌های اولیه بروز دیابت در مردان به شرح زیر است: افزایش احساس گرسنگی و تشنگی، تکرر ادرار، ضعف، کاهش وزن ناخواسته، عفونت پوست، تاری دید و اختلال نعوظ.



علایم دیابت نوع ۲ در زنان
بیشتر علایم دیابت نوع ۲ در مردان و زنان یکسان است. اما با این حال چند علامت هم در خصوص این بیماری وجود دارد که فقط در بدن خانم‌ها نمود پیدا می‌کند: عفونت قارچی واژن (که با خارش، ترشحات غیر معمول و درد هنگام رابطه جنسی همراه است)، عفونت دستگاه ادرار (عفونت باکتریایی)، خشکی ناحیه تناسلی و سندروم تخمدان پلی کیستیک

شربت لیموترش ورزماری، نوشیدنی جذاب پاییزی

از شربت آب لیمو خوشتان می‌آید؟ اما این نوشیدنی خیلی شیرین است. با استفاده از رزماری، می‌توانیم به این نوشیدنی کمی تعادل ببخشیم. اما اول باید طرز تهیه عصاره لیموترش و رزماری را یاد بگیریم.

برای این کار به یک فنجان آب لیمو (حدود ۶ لیمو)، ۳/۴ فنجان شکر، پوست ۲ عدد لیمو، شاخه های ۲ (۴ اینچی) رزماری تازه، به علاوه مقداری بیشتر برای سرو نیاز داریم. در نهایت باید حدود ۶ فنجان آب گازدار خنک شده هم برای ترکیب با عصاره داشته باشید.

روش تهیه عصاره
در یک قابلمه کوچک، آب لیمو را با شکر هم بزنید و روی حرارت ملایم بگذارید تا آرام بجوشد. حرارت را کم کنید و مرتب هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود. پوست لیمو و شاخه‌های رزماری را اضافه کنید. یک دقیقه دیگر آن‌ها را بپزید، سپس حرارت را خاموش کنید. روی آن را بپوشانید و یک شب در یخچال قرار دهید. روز بعد پوست لیمو و رزماری را صاف و با آب گازدار خنک شده در یک ظرف یا بطری در بسته مخلوط کنید. اگر طعم سبک‌تری می‌خواهید آب بیشتری به آن اضافه کنید و با یک شاخه گل رزماری کوچک نوشیدنی را تزیین و سرو کنید.

آشپزی من

ترفند

گرم کردن پیتزا

وقتی پیتزا را در مایکروفر گرم می‌کنید، خشک می‌شود و دیگر طعم و تازگیِ اولیه خود را ندارد. اما می‌توانید با قرار دادن یک لیوان پر از آب در کنار پیتزا، آن را در مایکروفر گرم کنید و از نرم و تازه بودنش مطمئن باشید. فقط دقت کنید که جنس لیوان امکان قرار گرفتن در مایکروفر را داشته باشد.

تازه ها

بهداشت بینی مثل مسواک اهمیت دارد

بنا به گزارش نیویورک پست، پاک کردن بینی به اندازه مسواک زدن قبل از خواب مهم و ضروری است. دکتر سباستین لوماس، دندان‌پزشک ساکن بریتانیا، می‌گوید: «پاک کردن بینی قبل از خواب به اندازه مسواک زدن مهم است و دلیل آن هم اطمینان یافتن از پاک بودن سینوس‌هاست که به خواب راحت شبانه و پایان دادن به خروپف کمک می‌کند.» خروپف فقط پدیده‌ای عجیب نیست و می‌تواند افراد را در طول شب از خواب بیدار کند. این پدیده باعث می‌شود که خروپف کنندگان در تمام طول روز احساس خستگی کنند. در موارد جدی، خروپف نشانه مشکلی در سلامت، مانند آپنه انسدادی خواب است. این پدیده شایع همچنین با مشکلات قلبی مرتبط است و چنان چه درمان نشود، می‌تواند کشنده باشد. دکتر لوماس توضیح می‌دهد: «پاک کردن سینوس‌ها می‌تواند به پایان دادن به خروپف کمک کند. اگر نتوانید از طریق بینی نفس بکشید، تنفس از طریق دهان رخ می‌دهد و خروپف می‌کنید.» برای این کار فرد صاف می‌ایستد و در حالی که دهانش بسته است، با بینی نفس می‌کشد و سپس همچنان با دهان بسته، بازدم را از راه بینی خارج می‌کند. سپس نوک بینی‌اش را نیشگون می‌گیرد و سر و گردنش را به سمت چپ و راست بدنش حرکت می‌دهد؛ طوری که گوش‌ها با شانه‌ها مماس شوند. در حین انجام این کار، سعی می‌کند دست کم پنج ثانیه به گوش‌های خود ضربه بزند. در پایان با دم و بازدمی عمیق، بار دیگر با بینی خود نفس می‌کشد. درمان‌های خانگی و دستگاه‌های بسیاری برای کنترل خروپف وجود دارد. برخی ابزارهای بدون نیاز به نسخه، مانند بالش‌های ویژه یا دهان‌گیر، ممکن است به برخی از خروپف کنندگان کمک کند اما اثربخشی هر راه‌حل از فردی به فرد دیگر متغیر است. در صورت استمرار مشکل بهتر است با پزشک مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

چرا و چطور مصرف شکر را کاهش دهیم؟

به گفته دانشکده پزشکی هاروارد، مصرف بیش از حد شکر افراد را در معرض خطر بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت، فشار خون بالا، حمله قلبی و سکته قرار می‌دهد. بنابراین، کاهش مصرف شکر افزوده برای بیشتر مردم خوب است اما این بدان معنا نیست که باید کاملا از شیرینی‌ها دست بکشید.

شکر معادل ۱۰ درصد کالری روزانه
کارا هاربستریت، به عنوان یک متخصص تغذیه می‌گوید: «فکر نمی‌کنم مناسب باشد که به همه پیشنهاد کنم کاملا از شکر اجتناب یا آن را کامل حذف کنند.» اعتدال بهترین رویه است. مقدار مناسب مصرف شکر، با توجه به سن، میزان فعالیت و نیز مقدار کالری دریافتی بدن، متغیر است. دستورالعمل‌های غذایی فعلی توصیه می‌کند که شکر افزوده، از ۱۰ درصد از کل کالری روزانه افراد فراتر نرود.

فواید کاهش مصرف قند
به گفته دکتر دیبا، از جمله فواید کاهش مصرف شکر، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
*کاهش مصرف کالری، کاهش وزن را آسان می‌کند.
*قند خون تثبیت شده، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد و کمک می‌کند در صورت ابتلا به این بیماری، بتوان آن را کنترل کرد.
*با کاهش فشار خون و بهبود میزان کلسترول، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی کاهش می‌یابد.
*خطر پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه کاهش می‌یابد.
*پوست سالم‌تر و احتمال بروز آکنه کمتر می‌شود.
*خطر ابتلا به بیماری کبد کاهش می‌یابد.
به یاد داشته باشید که میزان فواید سلامتی، اغلب به میزان قند مصرفی، میزان و نحوه کاهش مصرف آن و سلامت فردی شما بستگی دارد.

نحوه کاهش مصرف شکر
برخی از راه‌های کاهش مصرف شکر به توصیه انجمن قلب آمریکا، عبارتند از:
*مقدار شکری را که به قهوه، چای یا نوشیدنی‌های دیگر اضافه می‌کنید، کاهش دهید.
*نوشیدنی‌های شیرین را با آب گازدار یا میوه جایگزین کنید.
*میوه‌هایی مصرف کنید که دارای شیرینی طبیعی‌اند.
به برچسب روی مواد غذایی دقت و آن‌هایی را انتخاب کنید که حاوی شکر کمتری باشند.
به گزارش «ایندیپندنت» واقعا نیازی به حذف کامل قند از خوراک روزمره نیست، زیرا ممکن است حذف کامل این ماده در برخی افراد به اختلال در غذاخوردن منجر شود. از این گذشته، همه قندها مضر نیستند. مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، سطح انسولین بدن را متوازن نگه می‌دارد.

شماره پیامک
زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹

دفترچه ثبت ساعت به شماره دفترچه ۶۱۲۴۵ و شماره کاردکس ۳۸۰۸ و شماره ملی ۰۶۸۱۷۶۲۸۸۸ به نام **محمدنقی نقویان** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۱۱ SE به شماره پلاک ایران ۳۰-۹۹۸ب۳۵ به شماره موتور M۱۳۶۲۳۰۹۸۳ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰K۱۰۴۹۷۵۶ بنام **سنا صارم بخشایش** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۸۶۹

برگ سبز و کارت پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۲ پلاک ۳۶- ۵۲۱ ط ۸۸ ش موتور ۰۰۴۶۳۳۶۴ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۲۷۸۲۲ بنام **سعید صانعی مقدم** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۵۸۲۱

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت توس نو CDI۱۲۵ آبی رنگ مدل ۱۳۹۴ پلاک ۷۷۳- ۴۴۱۹۱ش موتور ۰۱۲۵N۳N۰۱۲۵۰۹ ش تنه N۳N***۱۲۵۱۹۴۵۳۰۱۲ بنام **مجتبی کریمی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۷۳۸

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۱ به شماره پلاک ایران ۷۴-۸۱۶س۹۷ به شماره موتور ۴۵۷۵۱۶۹ به شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۱۴۳۴۸۱۹ بنام **محمد اکبری راد کانی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۸۴۸

کارت خودرو پژو ۲۰۶SD مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۵۱۷ هـ ۶۶ ایران ۳۶ به شماره موتور ۱۶۷B۰۰۶۵۶۱۲ و شماره شاسی NAAP۴۱TE۲KJ۳۶۷۶۹۳ به نام **سمانه امان آبادی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۵۸۴۳

آگهی فقدان دانشنامه **خانم مرجان بقائی** دارای کدملی ۰۹۳۰۷۱۵۴۹۷ صادره از مشهد متولد ۴۹/۶/۲۵ فرزند احمد اظهار می‌دارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع کارشناسی ایشان مفقود شده است لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می‌شود. از یابنده تقاضا می‌شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد، پردیس دانشگاه فردوسی مشهد، مدیریت امور آموزشی، اتاق ۲۰۴ ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید.
مدیریت آموزشی دانشگاه فردوسی مشهد ۳۵۸۱۴

سند کمپانی و برگ سبز خودروی سواری ام وی ام تیپ X۳۳ مدل ۱۳۹۱ رنگ نقره ای متالیک ش موتور MVM۴۸۴FA۰۱۱۷۴۱ ش شاسی NATGBAXK۲A۱۰۱۲۲۶۹ ش پلاک ۷۸۹ ق ۸۱ ایران ۳۶ به نام **علی اعتمادی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۸۴۷

آگهی دعوت مجمع عمومی انجمن مدیران صنایع – شعبه خراسان
بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضا انجمن مدیران صنایع خراسان می رساند: سی و پنجمین جلسه مجمع عمومی و هفدهمین دوره انتخابات هیات رئیسه روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۷/۱۹ ساعت ۱۶ در محل سالن همایش هتل پردیسان مشهد واقع در بلوار رضوی برگزار می گردد. لذا بدینوسیله از کلیه اعضا انجمن مدیران صنایع شعبه خراسان که دارای کارت عضویت انجمن و همچنین کارت بازرگانی و یا کارت عضویت اتاق بازرگانی خراسان رضوی میباشند دعوت مینماید با ارائه کارتهای معتبر ذکر شده جهت دریافت برگه ورود به محل برگزاری مجمع در محل آدرس مذکور مراجعه نمایند.
دستور جلسه: – ارائه گزارش هیات رئیسه، خزانه دار و دبیر
– تصویب عملکرد و بیلان مالی سال ۱۴۰۱ و بودجه سال ۱۴۰۲
– تعیین روزنامه کثیر الانتشار جهت درج آگهی
– تعیین مبلغ حق ورودی و حق عضویت سالانه
– انتخاب اعضا هیات رئیسه
کلیه اعضای علاقمند به نامزدی انتخابات که دارای کارت عضویت معتبر انجمن مدیران صنایع خراسان و اتاق بازرگانی مشهد می باشند می‌بایست تقاضای مکتوب خود را حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۷/۸ جهت بررسی صلاحیت به دفتر انجمن مدیران صنایع خراسان ارائه نمایند. **هیات رئیسه انجمن مدیران صنایع – شعبه خراسان** ۳۵۷۷۸