

پزشکان قرص پروپرانولول را برای رفع اضطراب و تپش قلب تجویز می کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، پروپرانولول (propranolol) دارویی از دسته بتا بلاکر هاست (بتا بلاکر ها باعث کاهش آدرنالین در بدن و پیشگیری از اضطراب می شود) که با نام های تجاری ایندرال و پرنالول هم شناخته می شود. از این دارو برای در مان فشار خون و نامنظمی تپش قلب استفاده می شود. از عوارض این دارو می توان به سرگیجه و سبکی سر، مشکلات بی خوابی، ناراحتی معده، استرفراغ و اسهال اشاره کرد.

علایم افت ناگهانی قند خون

هیپو گلیسمی (افت ناگهانی قند خون) اغلب به دیابت مربوط است و به طور عمده زمانی رخ می دهد که فرد مبتلا به دیابت بیش از حد انسولین تزریق کند، یک وعده غذایی را از دست بدهد یا ورزش های خیلی سخت انجام دهد.

هیپو گلیسمی سطح کم و غیر طبیعی قند در خون شماسنت یعنی کمتر از چهار میلی مول در لیتر. در موارد نادر هم ممکن است فردی که مبتلا به دیابت نیست، دچار هیپو گلیسمی شود. نوشیدن الکل یا داشتن برخی شرایط خاص پزشکی مانند بیماری آدیسون (کمبود هورمون های قشر غده فوق کلیوی) باعث بروز هیپو گلیسمی در افرادی می شود که دیابت ندارند. ممکن است با گرم شدن هوا فرد به گمان گرم از دگی متوجه علایم کاهش قند خون نشود.

غیرمنتظره ترین علایم

تحریک پذیری:

نوسانات خلقی و همچنین گریه های هیستریک یا خشم های غیر قابل کنترل در برخی از افراد نشانه افت قند خون است. به گزارش همشهری آنلاین، معمولاً این حالات احساسی با مصرف منابع سالم غذایی مانند موز یا دیگر منابع سالم قند بر طرف می شود.

عرق کردن:

اگر شما حتی در درجه حرارت متوسط دچار تعریق می شوید، این نشان دهنده افت قند خون است. تعریق دائمی یکی از نشانه های افت قند خون است یعنی قند خون کمتر از ۷۰ میلی گرم در هر دسی لیتر. این نوع تعریق که بیشتر در پشت گردن یا خط موافاق می افتد، شب هنگام نیز رخ می دهد که به آن هیپو گلیسمی شبانه می گویند.

حرکت و لرزش:

عدم تعادل قند خون می تواند سیستم عصبی مرکزی را نیز تحت تاثیر قرار دهد. بدن شما سعی می کند هنگام افت قند خون، با آزاد کردن کاتکول آمین ها (هورمون هایی مانند دوپامین و آدرنالین)، این وضعیت را کنترل کند که به معنای تحریک تولید گلوکز است و می تواند به لرزش دست ها منجر شود. به طور معمول، دوپامین بیشتر در بدن مطلوب است زیرا به عنوان بهبود دهنده خلق و خو و مسکن عمل می کند. اما اگر فعالیت ورزشی یا تجربه ای لذت بخش مانند خوردن شکلات نداشته اید، باید مراقب این لرزش ها باشید.

سرگیجه:

سرگیجه هنگام افت قند خون، به ویژه اگر مبتلا به دیابت باشید، عجیب نیست. بیماران مبتلا به دیابت ممکن است سرگیجه ناگهانی

علایم پارکینسون را با سالمندی اشتباه نگیریم!

بیشتر بدانیتم

"پارکینسون" بیماری استحال ه ای مغز است که نخستین بار در سال

۱۸۱۷ میلادی توسط یک پزشک انگلیسی به نام "جیمز پارکینسون" معرفی شد. از سال ۱۹۹۷ میلادی، سالروز تولد وی در ۱۱ آوریل به نام روز جهانی این بیماری نامگذاری شد که البته در کشورهای مختلف این تاریخ کمی متفاوت است. در ایران روز ۲۳ اردیبهشت (۱۳ ماه مه) به این بیماری تعلق دارد.

این بیماری استحال ه ای به ندرت در سنین پیش از ۴۵ سال بروز می کند اما ۵/۱ درصد جمعیت سالمندان

علایم بیماری

بالای ۶۵ سال به ویژه مردان را مبتلا می کند. مهم ترین آسیب این بیماری به نورون های تولید کننده دوپامین است. دوپامین یکی از ناقل های سیستم عصبی است که در عملکرد نورون های مسئول کنترل حرکات بدن تاثیر دارد. کمبود این ماده در مغز زمینه ساز اختلالات حرکتی می شود.

علایم بیماری

کاهش قدرت تحرک، خستگی غیرعادی، دردهای غیر مشخص، اختلال در نوشتن و لرزش یک دست در

آغاز بیماری ممکن است چندان مورد توجه نباشد اما به تدریج علایم دیگری نیز بروز می کند که مهم ترین آن عبارت است از: کندی حرکات بدن، خشکی اندام ها، لرزش مداوم، اختلال در تعادل، درد (معمولاً به شکل گرفتگی و مور مور)، مشکلات گوارشی، افت فشار خون، تعریق، گرگرفتگی، ترشح بیش از حد بزاق، اختلالات روانشناختی مانند اضطراب، افسردگی و تحریک پذیری.

بیشتر فت بیماری

پارکینسون یک بیماری مزمن است که روش های درمانی

کردن آنها وجود ندارد. پرش های عضلانی می تواند نشانه ای از مصرف بیش از اندازه کافئین باشد.

از دست دادن هوشیاری:

افرادی که هوشیاری خود را از دست می دهند، متوجه این نشانه نمی شوند. هیپو گلیسمی دیابتی می تواند به تشنج نیز منجر شود که نه تنها برای خود بیمار بلکه برای کل افراد درگیر می تواند وضعیتی وحشتناک باشد. در موارد نادر، هیپو گلیسمی دیابتی می تواند مرگبار باشد. مصرف قرص گلوکز به عنوان یک راه حل کوتاه مدت برای بیماران دیابتی می تواند به تنظیم قند خون کمک کند.



پرسش و پاسخ

دکتر لیلا نعمت الهی - متخصص جراح زنان / سلامت نیوز

برای درمان فیبروم چه توصیه ای می کنید؟

اصلاح سبک زندگی و حذف غذاهای چرب و شور از برنامه غذایی و استفاده از مکمل های آهن گام مثبتی است که می توان در پیشگیری از برخی عوارض این بیماری برداشت.

درمان این بیماری به عوامل مختلفی مانند سن بیمار، تعداد و اندازه فیبروم ها، شدت نشانه ها و همچنین ابتلای فرد به برخی بیماری های پیشرفته مانند بیماری های قلبی و عروقی بستگی دارد.

فیبروم معمولاً با عمل جراحی درمان می شود اما در مورد افرادی که به دلیل ابتلا به برخی بیماری های پیشرفته در معرض خطرات عمل جراحی قرار دارند، سعی می شود با دارو درمانی، مشکل را کنترل کرد. درمان دارویی و استفاده از داروهای ضد استروژنی یکی از راه های موقت درمان این بیماری است، چرا که با قطع دارو، فیبروم دوباره رشد خواهد کرد. البته نباید از نظر دور داشت که مصرف طولانی مدت این داروها بیمار را با عوارض متعددی مانند پوکی استخوان و یائسگی کاذب مواجه می کند.

برای زنانی هم که به دوران یائسگی نزدیک هستند، از عمل جراحی استفاده نمی شود چرا که در اغلب موارد با بروز یائسگی و قطع ترشح هورمون های تخمدانی، رشد فیبروم ها نیز قطع و به تدریج کوچک تر می شود.

در برخی از بیماران فیبروم به اندازه ای کوچک است که مشکل خاصی برای بیمار ایجاد نمی کند. در این موارد طبق صلاح دید متخصص مداخله ای انجام نمی گیرد و تنها با معاینات دوره ای اندازه فیبروم کنترل می شود. فیزیولوژی افراد و به همین نسبت بیماری های آنها نیز با یکدیگر فرق دارند. از این رو، انتظار نداشته باشید شیوه درمانی که در مورد یکی از دوستان یا اقوامتان مؤثر بوده در مورد شما نیز پاسخ دهد، چرا که شیوه درمانی با بررسی همه جوانب و شرایط یک بیمار انتخاب می شود.



رابطه مصرف گوشت با مرگ زودرس

تغذیه

میزان مصرف گوشت در کشورهای مختلف دنیا با یکدیگر متفاوت است. مصرف گوشت در اروپا و آمریکا در حال کاهش است، اما در آسیا

آشکارا افزایش یافته است. به عقیده کارشناسان، مصرف سرانه گوشت بسیار بالاست.

یکی از بزرگ ترین مطالعات در دنیا که در آن بیش از نیم میلیون نفر از ۱۰ کشور اروپایی شرکت کرده اند و از ۱۸ سال پیش تا کنون در حال انجام است، بررسی ارتباط میان تغذیه و بیماری های قلبی و دستگاه گردش خون، سرطان و دیابت (مرض قند) است.

به گزارش ایسنا، از نتایجی که تا کنون در جریان این مطالعه به دست آمده، این است که افزایش مصرف گوشت باعث بالا رفتن احتمال مرگ زودرس می شود و برعکس، کاهش مصرف گوشت می تواند بر طول عمر بیفزاید. متخصصان همچنین دریافته اند که نه گیاهخواران بلکه کسانی که کمی گوشت می خورند، طولانی ترین عمر را دارند. برای متخصصان این یافته عجیب نیست چون گوشت دارای شماری از موادی است که برای سلامتی مفید است. بدن انسان از این مواد حیوانی بهتر از گیاهان بهره می برد. اما مقداری از گوشت که بدن به آن نیاز دارد، مشخص و محدود است و از این مقدار بیشتر نه تنها مفید نیست بلکه ضرر هم دارد.

"انجمن تغذیه آلمان" و "صندوق جهانی تحقیقات سرطان" توصیه می کنند که مصرف گوشت یک نفر در هفته حدود ۵۰۰ گرم باشد. بنا بر گزارش دویچه وله، علاوه بر این گوشتی که برای نمونه در فرایند تولید سوسیس و کالباس تغییر می یابد و از جمله با ترکیبی از نمک خوراکی، پتاسیم نیتريت و سدیم نیتريت کنسرو می شود، با سالم دانسته می شود.

ویروس HIV قدرت شناختی مبتلایان را کاهش می دهد

پزشکی

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد، ویروس HIV می تواند بر رشد مغز تاثیر منفی داشته باشد. به گزارش ایسنا، ویروس HIV مشکلات

شناختی را برای بیماران به همراه دارد. در این بررسی محققان آمریکایی دریافتند، جوانان مبتلا به ویروس HIV مثبت که به روش های درمانی دسترسی محدود دارند یا از آن ها محروم هستند، در ساختار مغزی شان با اختلال چشمگیری مواجه می شوند و عملکرد شناختی آنان در مقایسه با همسالان خود که دچار این بیماری نیستند، کاهش می یابد. به گفته محققان، در مان نشدن این بیماری در افراد جوان بر ارتباطات مغزی آنان تاثیر می گذارد و توانایی شناختی این بیماران را با خطر روبه رو می کند. همچنین مبتلایان به ویروس HIV مثبت در تست های شناختی که موضوعات مربوط به یادگیری و به یاد آوردن اطلاعات را بررسی می کند، عملکرد مثبتی ندارند. به نقل از مدیکال دیلی، نتایج به دست آمده نشان می دهد افراد مبتلا به ویروس HIV مثبت در شبکه های ارتباطی مغز با اختلال قابل توجهی روبه روبرو بوده اند.

اَشپِزی من

کوکِی قهوه و دارچین

مواد لازم

کره خردشده - یک پیمانه
شکر - دو سوم پیمانه
نمک - یک چهارم قاشق چای خوری
آرد - دو و یک چهارم پیمانه

طرز تهیه

فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتی گراد از قبل گرم می کنیم. شکر، کره و نمک را در ظرفی می ریزیم و با همزن هم می زنیم تا کاملاً مخلوط شود. سپس آرد، پودر قهوه و دارچین را اضافه می کنیم. با دست خمیر را مخلوط می کنیم تا زمانی که یکدست شود و بعد رول می کنیم و برش می زنیم و در سینی فر که کاغذ روغنی انداخته ایم می گذاریم و به مدت ۱۰ دقیقه در فر قرار می دهیم و پس از خنک شدن نیمی از آن را در شکلات ذوب شده، فرو می بریم.

خواص گل محمدی

سلامت



گل محمدی علاوه بر زیبایی و بوی معطر، خواص متعددی دارد و نوشیدن چای آن نیز می تواند باعث احساس طراوت، شادابی و رفع افسردگی در افراد شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، گلبرگ های گل محمدی را می توان به صورت تازه به چای یا آبجوش اضافه کرد و پس از حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه که دم کشید، مصرف کرد.

یکی دیگر از موارد مصرف گلبرگ های گل محمدی اضافه کردن آن به ماست همراه نعناع خشک و خیار است و با آن می توان یک میان وعده مقوی، خوشمزه و نیروزاتپیه کرد.

برای شیرین کردن چای یا دمنوش گل محمدی می توان از عسل طبیعی استفاده کرد و از طعم مطبوع آن بهره مند شد.

خواص درمانی گل محمدی:

* این گیاه برطرف کننده سرفه های مزمن، درمان کننده دردهای شکمی و مشکلات گوارشی، کاهش دهنده خونریزی در دوران قاعدگی و برطرف کننده التهاب در بدن است.

* از روغن گل محمدی می توان به عنوان یک ملین برای درمان یبوست مزاج استفاده کرد.

* بویدین عطر این گل در درمان افسردگی، رفع غم و اندوه و اضطراب مؤثر است.

* از گل محمدی می توان برای درمان مشکلات پوستی از جمله آکنه و انواع لکه های پوستی و رفع چین و چروک استفاده کرد.

* علاوه بر ویتامین C، موادی مانند کورستین و اسید ellagic در آن وجود دارد که برای بازسازی سلول های آسیب دیده و پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، پوکی استخوان و جلوگیری از ابتلا به سرطان مفید است.

* پاکسازی کبد و کیسه صفرا هم یکی دیگر از مزایای نوشیدن دمنوش گل محمدی است، زنان در دوران یائسگی نیز می توانند از آن برای کاهش علایم و مشکلات این دوره از جمله گرگرفتگی استفاده کنند.

* برای درمان عفونت های مجاری ادراری، رفع التهاب و عفونت مثانه نیز می توان از دمنوش گل محمدی استفاده کرد.

* با وجود تمامی مزایای درمانی این گیاه، کارشناسان توصیه می کنند افراد قبل از مصرف آن تست حساسیت انجام دهند، زیرا برخی افراد به گل محمدی حساسیت پوستی و غذایی دارند و امکان دارد با تشدید علایم آلرژي مواجه شوند.