بهترین زمان اندازه گیری فشار خون در افرادی که فشار خون بالا دارند، صبح است؛ چرا که فشار خون بالا در صبح، با افزایش احتمال سکته مغزی مرتبط است. به گزارش ایرنا، بیماری های قلبی عروقی مهم ترین علت مرگ و میر در سراسر جهان است و فشار خون بالا یکی از مهم ترین عوامل خطر این عارضه است؛ بنابراین با آگاهی از مقدار فشار خون و کنترل آن می توان احتمال مرگ و میر ناشی از سکته مغزی و حمله قلبی را به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش داد.

نکات ورزشی برای زنان بالای ۴۰ سال

ورزش جزئی از زندگی سالم است و باعث کاهش بیماری‌های مزمن و افزایش انرژی در بدن می‌شود. زنان بالای ۴۰ سال می‌توانند بهره زیادی از ورزش ببرند اما به نقل از سایت Virtua، این افراد بهتر است که نکات زیر را در نظر بگیرند:

از آسیب دیدگی پیشگیری کنید

به حالت‌های مختلف بدن خود توجه کنید. بعد از ۴۰ سالگی از انعطاف‌پذیری زنان در ناحیه رباط‌ها و تاندون‌ها کاسته و میزان عضلات بدن کمتر می‌شود. بهتر است قبل از ورزش زمان کافی برای گرم کردن بدن و انجام حرکات کششی بگذارید. ورزش‌هایی انجام دهید که کمتر به مفاصل شما فشار وارد کند.

میزان انجام ورزش‌های هوازی را افزایش دهید

هر چه قدر سن افزایش یابد، سوخت و ساز بدن کمتر می‌شود و کمتر کالری می‌سوزانید. ورزش هوازی می‌تواند تغییر زیادی ایجاد کند. اگر در ناحیه زانو یا مچ پا احساس فشار می کنید، نوع ورزش را تغییر دهید و بیشتر ورزش هوازی انجام دهید. میزان ورزش را کمتر نکنید. انجام ورزش‌های دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی و شنا به کالری‌سوزی کمک می کند.

ورزش قدرتی انجام دهید

انجام ورزش‌های قدرتی باعث می‌شود که عضلات و استخوان‌ها سالم‌تر بماند. ورزش‌های قدرتی مانند اسکات، پلانک و شنای سوئدی به افزایش قدرت بدن کمک می کند. این ورزش‌ها ضربان قلب را نیز افزایش می‌دهد.

از احتمال افزایش چربی شکمی آگاهی داشته باشید

بسیاری از زنان بالای ۴۰ سال به دلایل تغییرات هورمونی، چربی شکمی پیدا می کنند. حتی اگر زنان ورزش کنند احتمال دارد که این مشکل برای آن ها ایجاد شود. نباید روحیه خود را از دست بدهید. ورزش در هر صورت تاثیر گذار است.

گروه تشکیل دهید

در کلاس‌های گروهی ورزش کنید تا انگیزه شما برای ورزش کردن بیشتر شود. این کار باعث ترغیب شما در انجام ورزش می‌شود.

هنگام انجام تمرین های قدرتی مسئله مهم این است که به جای تمرکز روی سرعت، روی نحوه صحیح انجام حرکات تمرکز کنید. ضمن این که با انجام آهسته و سنجیده حرکات، امکان هر گونه آسیب دیدگی هنگام ورزش از بین می‌رود.

بعد از ۴۰ سالگی سیر بهبود بدن کندتر و رباط ها حساس تر می شود، بنابراین وقت خود را بیشتر از همه صرف تمرکز روی محدوده صحیح حرکات کنید. زمانی که صحبت از تمرین قدرتی می شود، منظور تداوم و انجام آهسته حرکات است.

مراقب تمرین‌های بوت کمپ باشید

Bootcamp: بوت کمپ یک نوع برنامه تمرین گروهی است که در باشگاه ها، زیر نظر مربی اجرا می شود.

این برنامه ها برای تقویت جسمی و تناسب اندام با انجام تمرین اینتروال گروهی با شدت بالا و در دوره های یک ساعته انجام می شود. بوت کمپ شامل حرکات کششی، دو، بلند کردن وزنه ، تمرین با طناب های TRX، شنای سوئدی و دراز و نشست و تمرینات پرشی و ... است که با حرکات کششی یوگا تمام می شود.

پرسش و پاسخ

دکتر محمدرضا بلورساز، دبیر انجمن علمی عفونی کودکان ایران - سلامت نیوز

آیا بیماری های ویروسی در تابستان به سراغ کودکان می آید؟

به خانواده‌ها توصیه می‌شود با رعایت مسائل بهداشتی و ایمنی، از ابتلای فرزندشان به ویروس تابستانه پیشگیری کنند.

شیوع اِنترو‌ویروس‌ها در فصل تابستان در بین کودکان افزایش می‌یابد. این ویروس به اشکال مختلفی بروز پیدا می کند. این بیماری در برخی کودکان با علایمی مانند تب شدید، استفراغ و تاول روی بیضه‌ها همراه است که به محض بروز این علایم، مراجعه به پزشک ضروری است. در برخی از کودکان نیز این ویروس با علایمی مانند تب و بثورات پوستی (نشانه‌های پوستی) بروز می‌یابد به گونه‌ای که والدین گمان می کنند فرزندشان دچار بیماری‌هایی مانند مخملک، آبله مرغان و اوریون شده است. در این حالت تب چندین روز به طول می انجامد که والدین باید به آن حساس باشند. نوع دیگری از این ویروس با علایمی مانند اسهال، استفراغ، تورم چشم یا گلو ... بروز می‌یابد که گاهی ممکن است با تب نیز همراه باشد. والدین باید به تب بالای کودکان حساس باشند و به محض مشاهده به پزشک مراجعه کنند. این ویروس اگر به موقع تشخیص داده شود، با دارو درمان می شود اما اگر علایم تشدید یابد یا موجب زخم در گلو، تورم چشم، گلو یا تاول روی بیضه ها شود، درمان کمی زمان بر خواهد بود. شیوع این بیماری در کودکانی که دچار نقص ایمنی هستند، شیوع بیشتری دارد. اجتناب از تماس با فرد بیمار و رعایت نکات بهداشتی تنها راه پیشگیری از ابتلا به این ویروس است.

انترو‌ویروس‌ها (Enterovirus) به خانواده‌ای از ویروس‌های کوچک، بدون پوشش و دارای RNA تک تعلق دارند.

پایداری این ویروس ها به آن ها امکان می دهد که در کنار اسید و گندزداهای استاندارد، زنده و در دمای اتاق چندین روز باقی بمانند. انترو‌ویروس ها، برخلاف نامشان موجب بیماری های روده ای نمی شوند، اما از راه های مدفوعی – دهانی منتقل می شوند. بیماری ناشی از انترو‌ویروس ها را می توان از روی تفاوت های تمایل بافتی و توانایی تخریب ویروس شناسایی کرد. دهان، مدخل ورودی ویروس است و تکثیر اولیه ویروس در گلو یا روده انجام می گیرد. ویروس در گلو و مدفوع قبل از شروع بیماری وجود دارد.

افراد «عجول و بی‌قرار» بخوانند

طب سنتی

مزاج افراد در تعیین نوع رفتار و برخوردهای آن ها بسیار مؤثر است لذا دانستن این ویژگی ها و رعایت تدابیر غذایی ویژه هر مزاج، کمک شایانی به حفظ سلامت جسمی و روحی می کند؛ یکی از ویژگی های افراد صفراوی، عجول و بی‌قرار بودن است.

افراد صفراوی، لاغراندام هستند اما مفاصل و استخوان‌بندی درشت و برجسته، پوست گرم ، موهای پرپشت و سیاه و گاهی مجعد دارند و به‌علت حرارت و خشکی زیاد بیشتر مستعد طاسی سر هستند و سفیدی چشم و رنگ پوستشان زرد است.

در تابستان اذیت می‌شوند، تمایل به خوردن ترشی ها (سرکه، تمر هندی و لواشک) و همچنین سردی هایی مثل خیار، کاهو و هندوانه دارند. این افراد چندان تمایلی به خوردن شیرینی ندارند.

صفراوی‌مزاج ها، نبض پر و قوی دارند، عروق برجسته در دست دارند، این افراد زود عصبانی می شوند و زود هم عصبانیتشان فروکش می کند، بسیار پرانرژی و پرتحرک اند؛ افرادی باهوش و زیرک و همچنین پرحرف هستند.

در کارها چالاک و سریع هستند، افراد دقیق، منظم و تیزبین اند؛ میل بالای جنسی و توان جنسی متغیر دارند؛ این افراد پیوسته، سریع و بلند صحبت می کنند، خوابشان کم و سبک است، قدرت هاضمه آن ها خوب است اما معمولاً یبوست دارند.

افراد صفراوی از حافظه و قدرت یادگیری بالایی برخوردار هستند، روابط اجتماعی آن ها قوی است؛ عجول و بی‌قرارند.

علایم غلبه صفرا

اگر تعادل میان اخلاط و مقدار آن ها یا کیفیت هر یک از اخلاط به‌هم بخورد، موجب بیماری در بدن می‌شود یا به‌عبارتی موجب غلبه یک خلط بر اخلاط دیگر در بدن می‌شود که باید درمان شود که در ادامه علایم غلبه خلط صفرا ذکر می شود:

* زردی رنگ چشم و پوست
* خشکی دهان و بینی
* عطش زیاد
* جوش و آکنه در سر و صورت
* خشکی پوست و اگزما
* تلخی دهان
* کاهش اشتها به غذا
* احساس گز گز و سوزن‌سوزن شدن بدن
* نبض سریع

آشپزی من

سوپ سرد گاسپاچو

این سوپ سرد، از سوپ های محبوب مردم کشور اسپانیاست که به‌ویژه در تابستان گرم بسیار پرطرفدار است.

مواد لازم

گوجه فرنگی پوست گرفته شده	۶ عدد
پیاز کوچك	یک عدد
خیار	یک عدد
فلفل دلمه ای قرمز	یک عدد
شاخه کرفس	دو عدد
سیر	یک حبه
سرکه	دو قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	یك قاشق سوپ خوری
آب لیموترش تازه	دو قاشق سوپ خوری
آب گوجه فرنگی	۴ لیوان
نمك و فلفل	به میزان لازم
سس تاباسکوی قرمز در صورت تمایل	کمی

طرز تهیه

همه موادرا خرد کنید و در مخلوط کن بریزید تا به شکل پوره درآید و کاملا یك دست شود. موادرا چند ساعت در یخچال بگذارید و بعد سرو کنید.

سس تاباسکو: مخلوط فلفل قرمز و سرکه که بعد از پختن در غذا ساز کاملا ترکیب می شود.

سلامت

۸ راه ساده برای رفع خستگی چشم

چند ساعت مطالعه در روز یا خیره شدن طولانی مدت به صفحه مانیتور، چشم را دچار خستگی می کند.

چند درمان خانگی برای رفع خستگی چشم پیشنهاد می کنیم اما از این موضوع غافل نباشید که هر شش ماه یک بار، باید برای بررسی وضعیت چشمانتان به پزشک مراجعه کنید:

* دو قاشق را داخل فریزر بگذارید. بعد از این که سرد شد، آن ها را زیر چشمان خود قرار دهید تا پف چشمانتان کم شود. توجه کنید که قاشق ها یخ نزند.
* تکه ای از پنبه را به صورت گلوله در یک استکان چای بیندازید و بعد از چند ثانیه، آن ها را چند دقیقه روی پلک چشمانتان قرار دهید.
* قرار دادن تکه های خیار روی پلک چشم، برای کاهش پف چشم مناسب است.
* چشمان خود را مرتب با آب سرد بشویید. این عمل باعث آرامش چشم می شود و خستگی را برطرف می کند.
* چای کیسه‌ای را کمی خیس کنید و در یخچال قرار دهید. سپس دراز بکشید و به آرامی آن را روی چشمتان بگذارید.
* گلوله های پنبه ای را داخل یک فنجان شیر خنک بیندازید و سپس آن ها را روی پلک چشم قرار دهید.
* در یک فنجان آب، چند قطره روغن استوقودوس بریزید و سپس گلوله پنبه را در آن خیس کنید و بعد آن را روی پلک چشمتان بگذارید.
* یک توت فرنگی را که از قبل داخل فریزر بوده است به مدت چند دقیقه روی پلکتان قرار دهید.

ساعات کار طولانی تپش قلب را افزایش می دهد

پزشکی

محققان بریتانیایی دریافته اند ساعات کار طولانی موجب خستگی بیشتر می شود و خطر بروز تپش قلب را در فرد افزایش می دهد. به گزارش مهر، «میکا کیوی ماکی» سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کالج لندن، در این باره می گوید: این یافته ها نشان می دهد که ساعات کار طولانی با افزایش خطر فیبریلاسیون وریدی، شایع ترین آریتمی قلبی، ارتباط دارد. فیبریلاسیون وریدی عامل پرخطر شناخته شده ای برای بروز سکته است. پژوهشگران طی مطالعه ای دریافته اند افرادی که ۵۵ ساعت یا بیشتر در هفته کار می کردند در مقایسه با افرادی که بین ۳۵ تا ۴۰ ساعت در هفته کار می کردند، در طول ۱۰ سال حدود ۴۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فیبریلاسیون وریدی بودند. با این حال محققان دیگر تاکید می کنند که این مطالعه رابطه علّی و معلولی را نشان نمی دهد و قبل از رسیدن به این نتیجه گیری باید عوامل دیگر مانند سیگار کشیدن و سبک زندگی نیز مدنظر قرار گیرد.

«خرفه» و یک دنیا خاصیت!

گیاهان

خرفه یکی از مفیدترین گیاهان دارویی است که مصرف آن سبب درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گیاه خرفه خواص فراوانی دارد و می‌تواند به کاهش وزن، تقویت قلب، افزایش رشد کودکان، جلوگیری از ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش، حفظ سلامت پوست، تقویت قدرت بینایی، استحکام استخوان‌ها و بهبود گردش خون کمک کند.

در بسیاری از کشورها، معمولا گیاه خرفه را همراه با سالاد، سوپ، به صورت خام، به عنوان طعم دهنده گوشت یا به عنوان یک ماده تزئینی (مثلا در نان‌های شیرینی) مصرف می کنند. به دلیل دارا بودن انواع آنتی اکسیدان ها، رنگدانه هایی همچون ریتالین، ویتامین A و C مصرف این سبزی از ایجاد رادیکال های آزاد در بدن و ابتلا به انواع سرطان‌ها جلوگیری می کند.

همچنین این گیاه غنی از مواد معدنی همچون کلسیم، منیزیم، آهن و منگنز است و می‌تواند سبب تقویت و استحکام استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان شود.

از دیگر مواد معدنی موجود در این گیاه پتاسیم و امگا ۳ است که هر ۲ برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است و علاوه بر کمک به ترمیم زخم ها، حفظ الکترولیت بدن، جلوگیری از بالا رفتن کلسترول خون، مانع از بروز سکته مغزی و حمله قلبی در فرد می‌شود.

استفاده از گیاه خرفه ، درمانی طبیعی و بسیار موثر برای مشکلات پوستی از جمله آکنه و جوش صورت، چین و چروک و کم آبی است و به ویژه نوجوانان و جوانانی که دچار آکنه صورت هستند، می‌توانند از این گیاه به عنوان یک مکمل درمانی استفاده کنند.

پیشگیری از یک سوم موارد ابتلا به زوال عقلی

بیشتر بدانیم

یک سوم موارد ابتلا به زوال عقلی با پیروی از سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است .

در این مطالعه، محققان آمریکایی نتایج مطالعات گذشته را که به بررسی عوامل خطر در بروز زوال عقلی در تمام دوران زندگی پرداخته بودند، مورد توجه قرار دادند. به طور مثال نتایج مطالعاتی بررسی شد که ارتباط بین سطح تحصیلات، سلامت، فعالیت جسمی و خطر ابتلا به زوال عقلی را ارزیابی کرده بود. چندین عامل خطر وجود دارد که کنترل آن‌ها تعداد مبتلایان به زوال عقلی را در جهان ۳۵ درصد کاهش دهد.

به طور مثال اگر تمامی افراد پس از ۱۵ سالگی تحصیلات خود را ادامه دهند، تعداد موارد ابتلا به زوال عقلی حدود ۸ درصد کاهش پیدا می کند.

همچنین اگر افراد میانسالی که قدرت شنوایی شان را از دست داده‌اند، تحت درمان قرار گیرند، موارد ابتلا به زوال عقلی کاهش ۹ درصدی پیدا می کند. اگر تمامی مصرف کنندگان سیگار که بالای ۶۵ سال دارند، استعمال آن را کنار بگذارند، موارد ابتلا به زوال عقلی حدود ۵ درصد کاهش پیدا می کند.

به گزارش ایسنا به نقل از لایوساینس، محققان تأکید می کنند که فشار خون، چاقی، افسردگی، کم تحرکی، انزوای اجتماعی و دیابت در افراد بالای ۶۵ سال در بروز بیماری زوال عقلی موثر است.