

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤا لقت مصرف دارویی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر مهرا ن زمان زاده

متخصص داخلی و غدد

از چه راه هایی می توان فهمید که مبتلا به فشار خون بالا هستیم؟

معمولا عوامل متعددی بر فشار خون تاثیر می گذارد از جمله:

- سن: طبق تحقیقات صورت گرفته با افزایش سن، امکان ابتلا به بیماری فشار خون نیز بیشتر می شود.

- ژنتیک: نژاد هند و اروپایی و سفید پوستان بیشتر دچار بیماری فشار خون می شوند.

- عوامل محیطی: عوامل محیطی مانند تغذیه نامناسب و چاقی می تواند تاثیر بسیاری در بیماری فشار خون داشته باشد. خطر فشار خون در خانم هایی که از قرص ضد بارداری استفاده می کنند، بیشتر است.

روش های تشخیص فشار خون بالا

بررسی میزان فشار خون-عکس قفسه سینه-نوار قلب-آزمایش خون-آزمایش ادرار

کافه سلامت

به بهانه به دنیا آمدن سنگین ترین نوزاد ایرانی

دلایل سنگین وزنی نوزادان چیست؟

شبکه های اجتماعی خبر از تولد سنگین ترین نوزاد ایرانی با پنج کیلو و ۸۰۰ گرم وزن در بیمارستان شهدای کارگر یزد دادند. آیا باید با شنیدن این خبر خوشحال شد یا نگران؟ البته در دنیا، نوزادان با وزن بیشتر از این هم به دنیا آمده اند اما نکته قابل توجه در این موارد، این است که بدانیم وزن بالا به وزن بیش از ۴ یا ۴٫۵ کیلوگرم نوزاد هنگام تولد گفته می شود. در مادران دیابتی، نوزاد معمولا با وزن بالا به دنیا می آید.

علل وزن بالای نوزاد هنگام تولد را می توان چاقی مادر و بیماری دیابت مادر ذکر کرد. از دیگر عوامل بزرگ بودن جنین پسر، زایمان های متعدد، بارداری طولانی مدت، سابقه نژادی یا همان عوامل وراثتی زایمان در خانواده و به دنیا آوردن نوزاد با وزن بالای چهار کیلوگرم است که در مادران دیابتی اگر نوزاد بیش از ۴ کیلو و ۵۰۰ گرم وزن داشته باشد، باید عمل سزارین انجام شود تا از خطر فلج دائمی شبکه بازویی نوزاد به سبب گیر کردن شانه نوزاد موقع تولد، شکستن استخوان ترقوه، سفال هاتوم و مرگ او جلوگیری شود. «دیابت مادر در دوران بارداری، اغلب به درشت شدن جنین و سخت شدن زایمان منجر می شود. در این موارد با انجام سزارین از مشکلات پیشگیری می کنند.

رژیم غذایی نادرست عامل مرگ یک پنجم انسان ها

ترکیب سفره ایرانیان تناسبی با نیاز هایشان ندارد

تغذیه

مهرین رمضانی خبرنگار

طبق اعلام کارشناسان و تهیه کننده تازه ترین «گزارش تغذیه جهانی»، رژیم غذایی نادرست از دلایل اصلی بیماری و عامل یک پنجم مرگ و میرها در جهان است. در روزنامه «ژاپن تودی» آمده است، خوردن غذاهای ناسالم یا به انداز نچور دن مواد غذایی، در گسترش سوءتغذیه نقش دارد. عوامل موثر را در ادامه مطالعه کنید.

خطرناک تر از آلودگی هوا و مصرف دخانیات

به گفته «جسیکا فانزو»، استاد دانشگاه جان هاپکینز رژیم های غذایی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان و خطرناک تر از آلودگی هوا و مصرف سیگار است. او می گوید: آن چه ما می خوریم، ما را می کشد. گفته او، من را یاد جمله ای از پیامبر اکرم (ص) می اندازد که «المعدة بيت كل داء... معدة خانه هر بیماری است.»

عوامل موثر بر سوء تغذیه

نداشتن اطلاعات و استطاعت تهیه مواد غذایی مرغوب از جمله عواملی است که در شکل گیری رژیم های غذایی نادرست نقش دارد.

هزینه تحمیلی سوء تغذیه بر کشورهای جهان

نتایج این گزارش که حاصل بررسی ۱۹۴ کشور است، نشان می دهد سوءتغذیه سالانه ۳٫۵ میلیارد دلار هزینه به کشورهای جهان تحمیل می کند. کاهش دور ریز مواد غذایی می تواند باعث بهبود تغذیه شود. هر ساله بیش از نیمی از میوه و سبزی که در دنیا تولید می شود، خراب می شود یا به هدر می رود.

الگوی مصرف غذای ایرانیان

به گفته محققان، در بیشتر کشورهای جهان الگوی تغذیه مردم در نژادها و طبقات اجتماعی و به طور کلی در فرهنگ های مختلف، متفاوت است. تعدادی از محققان کشورمان با بررسی ۶۵ مطالعه الگوی غذایی تا سال ۲۰۱۴، به بررسی الگوی غذایی ایرانیان پرداخته اند که در ادامه به بخشی از آن اشاره می کنیم: یافته ها حکایت از آن دارد که میزان مصرف سرانه کالری در ایران بیش از میزان توصیه شده است. سرانه مصرف نان و برنج ۵ درصد، روغن ۲۰ درصد و قند و شکر ۳۸ درصد بیش از مقادیر توصیه شده در سبد غذایی مطلوب است.

از طرفی مصرف لبنیات ۲۵ درصد، تخم مرغ ۲۰ درصد و میوه ۲۵ درصد کمتر از این توصیه ها ست. وقتی این آمارها اهمیت پیدا می کند که بدانیم تغییر الگوی مصرف مواد

غذایی، بازگو کننده گذار تغذیه ای در جهان است و باعث تغییرات جدی نامطلوب در الگوی مصرف و سلامت افراد جامعه می شود.

الگوی غذایی مطلوب بر چه اساسی تدوین می شود؟

این الگو بر اساس اطلاعات جدید در زمینه مقدار استاندارد توصیه شده روزانه انرژی و مواد مغذی، عادت های غذایی، رفتار مصرف کنندگان و تغییر قیمت مواد غذایی صورت اداری تهیه و به روزرسانی می شود. سبد غذایی که وزارت بهداشت بر اساس متوسط نیاز جمعیت ایرانی به پروتئین و ریزمغذی های کلیدی (آهن، کلسیم، ویتامین A و ریبوفلاوین)، بر مبنای جدول های مقادیر سفارش شده روزانه منابعی چون سازمان بهداشت جهانی WHO تعیین کرده و توانایی تهیه، اقلیم و فرهنگ و سن و جنس نیز لحاظ شده است شامل برنج، نان، ماکارونی، حبوبات، سبزی، میوه، سیب زمینی، گوشت سفید و قرمز، تخم مرغ، لبنیات، روغن نباتی، قند و شکر است. در سبد تدوین شده ۱۰۰ درصد انرژی، ویتامین A، ویتامین B۲ و پروتئین، ۸۰ درصد کلسیم و ۹۰ درصد آهن مورد نیاز تامین می شود و اگر کسی ۱۰ درصد بیشتر از مقادیر اعلام شده مصرف کند، قابل قبول است. از نظر کارشناسان ترکیب سفره ایرانیان تناسبی با نیازهای سلولی آن هاندارد و افراد با پر خوری نیازهای بدن خود را به ریزمغذی ها تامین می کنند. مردم بیشتر شکم خود را سیر می کنند تا به فکر این باشند که عناصر و ریزمغذی های بدن را تامین کنند.

سه شنبه ها

دانشتني ها

چرا بعضی افراد پشت سر هم عطسه می کنند؟

به ندرت پیش می آید که فردی فقط یک بار عطسه کند. در واقع، در بیشتر موارد فرد با دویا سه عطسه پشت سر هم مواجه می شود. محققان می گویند در درجه اول، این که ما چند بار عطسه می کنیم، به علت عطسه کردن مرتبط است. بیشتر عطسه های عادی برای پاک سازی بینی از شر عوامل تحریک کننده است و این عطسه ها بین ۲ تا ۴ بار تکرار می شود.

چرا عطسه در حالت خواب اتفاق نمی افتد؟

همه ما ممکن است که در حالت خواب خُر خُر کنیم اما هیچ فردی در این حالت نمی تواند عطسه کند. این موضوع به ذات عطسه برمی گردد که اساسا نوعی عمل واکنشی است. در حالت خواب، عصب های دخیل در عطسه کاملاً ریلکس هستند و اجازه نمی دهند که واکنش عطسه مانند حالت بیداری عمل کند. اگر فردی در حالت خواب با عامل محرکی در بینی اش مواجه شود، حتما به طور ناخودآگاه بیدار می شود و بعد عطسه می کند.

قلب در زمان عطسه توقف نمی کند

یکی از شایع ترین تصورات نادرست در باره عطسه این است که قلب در زمان عطسه یک لحظه متوقف می شود و دوباره به فعالیت ادامه می دهد. علم نشان می دهد که چنین تصوری مطلقا نادرست است و زمانی که ما عطسه می کنیم، فقط فشار روی قفسه سینه ما تغییر می کند. این تغییر می تواند روی گردش خون تاثیر بگذارد و در نهایت رتم ضربان قلب را تغییر دهد. در همین روند است که شما احساس می کنید قلب تان برای لحظه ای متوقف شده است اما در واقع چنین نیست.

بیشتر بدانیم

سر دردهای خطرناک

سر درد ممکن است تظاهر بیماری سیستمیک یا داخل جمجمه ای باشد بنابراین نیازمند بررسی کامل و سیستماتیک است و به طور کلی، شایع ترین سندروم در دست. سر دردهای شمار و معمولا خوش خیم هستند و سالانه در سراسر جهان، حداقل ۴۰ درصد افراد احتی برای یک مرتبه هم که شده گرفتار می کنند. این شیوع در جمعیت شهری یا روستایی تفاوت چندانی را نشان نمی دهد. یکی از انواع شایع سر درد، میگرن است. میگرن سر دردی است عود کننده و خوش خیم که معمولا یک طرفه و به مدت ۷۲ ساعت با محرک های کلیشه ای ایجاد می شود. شیوع آن در خانم ها به مراتب بیشتر است و استعداد فامیلی در پیدایش آن نقش دارد و از هر سنی نیز می تواند شروع می شود.

سلامت

خواص کنگر کوهی

کنگر گیاه خودرو یا برگ های خاردار است و شباهت زیادی به کرفس دارد. این گیاه در فصل بهار رشد می کند و برای مادران باردار، بیماران دیابتی، بیماری های کبدی و پوست مفید است. کنگر خواص ضد التهابی دارد به طوری که حتی می توانید آن به صورت موضعی برای درمان زخم های پوستی و پیشگیری از سرطان پوست استفاده کنید. این گیاه طبع گرم و خشک دارد و ۱۰۰ گرم آن حدود ۴۷ کالری انرژی تولید می کند و حدود ۶ گرم فیبر دارد. ویتامین C، ویتامین K، اسید فولیک، منیزیم، کلسیم، پتاسیم، روی، مس و پروتئین این گیاه برای بدن مفید است. این گیاه را می توان به صورت های مختلف استفاده کرد. در ادامه با خواص این گیاه آشنا می شوید:

خواص درمانی کنگر کوهی

کنگر نیروبخش و مقوی قلب است. برگ های این گیاه موجب کاهش چربی خون می شود و به دلیل فیبر نامحلول، ملین و کاهش دهنده قند خون است. «سینارین» موجود در عصاره برگ کنگر، باعث کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون می شود و استفاده از عصاره برگ وریشه کنگر برای جلوگیری از سوب چربی در دیواره رگ ها مفید است. افزایش نیروی جنسی، ضد عفونی کننده، اشتها آور، تب بر، هضم کننده غذا و تقویت دستگاه گوارش از جمله ویژگی های درمانی این گیاه است. بهتر است زنان باردار، کودکان و بیماران مبتلا به بیماری شدید کبدی یا کلیوی از مصرف برگ کنگر کوهی پرهیز کنند. خانم های باردار و شیرده نیز بهتر است در این دوران از کنگر یا کنگر فرنگی استفاده نکنند زیرا این گیاه بر کیفیت و میزان شیر مادر تاثیر می گذارد.

خواص کنگر برای لاغری

آیا می دانستید که مصرف آرتیشو یا کنگر فرنگی به افزایش میزان سوخت کالری غذا کمک می کند و موجب کاهش وزن و لاغری می شود؟ در حقیقت افرادی که از کنگر فرنگی در یکی از وعده های غذایی خود استفاده می کنند می توانند از خواص درمانی این گیاه برای کاهش وزن بهره مند شوند. بهترین روش برای مصرف روزانه آرتیشو یا کنگر فرنگی استفاده از آن در تهیه انواع سالادهاست.

کنگر فرنگی (آرتیشو)

آرتیشو یا کنگر فرنگی اگرچه بومی سرزمین های نزدیک به دریای مدیترانه و اروپاست اما در ایران نیز به وفور یافت و با آمدن بهار، رویش آن در طبیعت آغاز می شود. گونه ای از این گیاه در کشورهای اروپایی و آمریکایی با نام کنگر فرنگی یا آرتیشو می روید که به لحاظ خواص دارویی و غذایی مشابه گیاه کنگر است که در کشورمان می روید و امروز در برخی از بازار روز های تهران و برخی از شهرستان ها دیده می شود.

نکته: کنگر یکی از گیاهان دارویی است که موجب بروز انقباضاتی در کیسه صفرا می شود. از این رو مصرف این گیاه به افرادی که دچار التهاب کیسه صفرا یا مبتلا به سنگ کیسه صفرا هستند، توصیه نمی شود.

آشنیزی

سالاد

سالاد سیب و کرفس



- شکر- یک دوم قاشق سوپ خوری
- خامه - یک قاشق سوپ خوری
- سس مایونز- یک قاشق سوپ خوری
- کشمش - یک قاشق سوپ خوری
- آب لیمو- یک قاشق سوپ خوری

● اگر هنوز از سیب های عیدتان باقی مانده و نگرانید که خراب شود و مجبور شوید آن ها را دور بریزید، سیب ها را پوست بگیرید و به صورت خالصی نازک برش دهید و کمی آب لیمو روی آن بزنید تا سیاه نشود، سپس ساقه کرفس را به صورت خالصی نازک خرد کنید.

● بعد گردو و کشمش را به صورت جداگانه چند دقیقه در آب جوش خیس کنید تا مرطوب شود و بعد از مرطوب شدن، گردو را خرد کنید و همراه