



دانشتني ها

پيامدهای کرونا برای بیماران قلبی بیشتر است

مهدیس مرادیان

خبرنگار

۸ مهرماه یعنی ۴ روز قبل روز جهانی قلب بود. شعار امسال روز جهانی قلب، «باتمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید»، تعیین شده است، بر اساس آمار سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بیماری‌های قلبی و عروقی، سالانه ۹/۱۷ میلیون مرگ و میر را که حدود ۳۱ درصد از تمام مرگ و میرهاست، شامل می‌شود. باتوجه به گفته‌های مدیر گروه بیماری‌های قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی ایران در بسیاری از کشورهای دنیا، افراد بین ۶۵ تا ۷۰ ساله به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا می‌شوند ولی سن ابتلا به این بیماری در ایران به طور متوسط ۵۰ سال است هرچند سن، جنس، دیابت، فشارخون، اختلال چربی خون، چاقی، کم‌تحرکی، سیگار، استرس و اختلالات خواب ریسک فاکتورهایی هستند که می‌توانند باعث اختلال در عروق قلبی شوند اما باید توجه داشت که در گذشته مهم‌ترین علل مرگ و میر افراد مسائل بهداشتی، بیماری‌های عفونی، تروما و جنگ بود که با گذشت زمان و تغییر رویه و سبک زندگی و بهبود مسائل بهداشتی، افزایش امید به زندگی و در نهایت تغییر چهره بیماری‌ها، اکنون بیماری‌های غیرواگیر در رأس مشکلات قرار گرفته و بیماری‌های قلبی و عروقی به عنوان مهم‌ترین علت مرگ و میر در جوامع شناخته می‌شوند.

شیوع کرونا و خطر بیماری‌های قلبی

افرادی که بیماری قلبی یا زمینه‌ای همچون فشارخون، دیابت و... دارند به نوع شدیدتری از کرونا مبتلا می‌شوند، همچنین ویروس کرونا می‌تواند به طور مستقیم و خط‌ناک روی عضله قلب تأثیر بگذارد و باعث واکنش التهابی در عضله شود. دکتر سزاوار مدیر گروه بیماری‌های قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی ایران معتقد است افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی بیشتر از بقیه افراد در معرض خطر نیستند بلکه افراد دارای سابقه جراحی قلب، بیماری قلبی، نارسایی و پرفشاری خون اگر مبتلا به بیماری کرونا شوند در معرض مخاطرات بسیار بالاتری قرار دارند؛ در نتیجه بیماران قلبی باید بیشتر مراقب باشند و فاصله‌گذاری اجتماعی را رعایت کنند. البته در مرحله حاد فوق حاد بیماری افزایش مواد سمی در بدن، سبب نارسایی قلبی و در نتیجه فوت می‌شود. افرادی که مبتلا به کرونا شوند و تنگی نفس، تپش قلب، ضریب نامنظم قلب و تغییرات فشارخون داشته باشند باید از نظر درگیری عضلانی قلب و آرتمی قلبی بررسی شوند.

راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی

عوامل خطر شامل استعمال دخانیات، دیابت و فشارخون، کم‌تحرکی و کاهش فعالیت فیزیکی اختلال در چربی‌های خون و کنترل آن، رژیم غذایی و عادت‌های غلط تغذیه و استرس‌هاست و در کنار آن، عوامل ارثی و ژنتیکی، تغییر سن و جنس مذکر هم جزو فاکتورهای پرخطر محسوب می‌شوند. برای جلوگیری از ابتلا به بیماری پرفشاری خون باید از غذاهای کم‌نمک استفاده کنیم، وزن خود را کاهش دهیم و در طول هفته فعالیت ورزشی داشته باشیم.

افراد دیابتی باید بیشتر مراقب باشند و به عوامل خطر توجه کنند که اگر افراد هم دیابت دارند و هم بیماری قلبی باید در خصوص نوع دارو و نحوه مصرف حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

منابع: ایسنا، خبر آنلاین
باشگاه خبرنگاران جوان

روش‌های آسان خشک کردن میوه در خانه

خشک کردن میوه روشی برای خراب نشدن میوه‌هاست که می‌توان به عنوان میان‌وعده از آن‌ها استفاده کرد



بسته به نوع میوه و نوع دستگاه میوه خشک کن، ۲۴ ساعت وقت لازم است تا میوه‌ها به صورت کامل خشک شوند. میوه خشک کن را روی درجه حرارت ۵۷ درجه سانتی‌گراد بگذارید. میوه‌ها را درون خشک کن بچینید. بعد از ۲۴ ساعت اول برای جلوگیری از خشک شدن بیش از حد میوه‌ها، آن‌ها را امدام چک کنید. ۴- استفاده از بخاری و شوفاژ روی بخاری یا شوفاژ را با فویل آلومینیمی بپوشانید. روی فویل یک پارچه تمیز نخی پهن کنید. میوه‌ها را روی پارچه بچینید و زمان بدهید تا کاملاً خشک شوند. بعد از گذشت زمان مدنظر، میوه‌ها را از پارچه جدا کنید و داخل ظرف در بسته بریزید.

نگهداری از میوه خشک

میوه‌ها را در ظروف سر بسته و در یک محل خنک نگهداری کنید. میوه‌های خشک شده اگر به روش صحیح نگهداری شوند، ۹ تا ۱۲ ماه قابل استفاده هستند. برای جلوگیری از فاسد شدن، آن‌ها را در یک کیسه سر بسته درون یخچال قرار دهید.

آیا مزایای میوه خشک مشابه میوه تازه است؟

میوه خشک شده فقط میوه تازه بی آب است، در واقع مواد مغذی در میوه خشک به صورت خالص و مغذی‌تر یافت می‌شود. به همین دلیل قبل از شروع مصرف میوه خشک به این نکته توجه کنید که به عنوان مثال یک واحد زردآلوی خشک شده، به اندازه یک واحد زردآلوی تازه نیست، چون دوبرابر یک واحد زردآلوی تازه کالری و شکر دارد. میوه خشک مقداری آب خود را از دست می‌دهد و میزان کالری و قند در حجم آن بیشتر می‌شود و به همین دلیل باید در مصرف آن احتیاط کرد.

خشک کردن میوه‌ها کار

ترفندها

چندان مشکلی نیست و نیاز به وسیله خاصی ندارد. شما می‌توانید به راحتی میوه‌ها یا تان را در منزل خشک کنید. با این کار هم از خراب شدن میوه‌ها جلوگیری کرده‌اید و هم می‌توانید از میوه‌های خشک که خواص آن تفاوت چندانی با میوه تازه ندارد به عنوان میان‌وعده استفاده کنید. در ادامه به شیوه صحیح خشک کردن میوه‌ها و بررسی خواص تغذیه‌ای آن می‌پردازیم:

چگونه میوه‌ها را خشک کنیم؟

در فرایند خشک کردن میوه‌ها باید سعی کنیم طعم آن حفظ شود. در واقع میوه خشک نوعی میان‌وعده سالم و طبیعی است که می‌توانید برای کودکان هم استفاده کنید.

۱- خشک کردن میوه در آفتاب

معمول‌ترین و ابتدایی‌ترین روش خشک کردن میوه استفاده از آفتاب است. میوه‌ها نصف یا خرد کنید و به مدت چند روز در فضای بیرون و در معرض نور آفتاب قرار دهید. دقت داشته باشید که برای خشک کردن میوه یک روز گرم آفتابی را که رطوبت هوا زیر ۶۰ درصد و هوا هم آفتابی و گرم باشد، انتخاب کنید. چون خشک کردن میوه‌ها چند روز طول می‌کشد باید برای چند روز هوا صاف و آفتابی باشد.

میوه‌ها را با فاصله مناسب روی توری استیل ضد زنگ یا پلاستیکی قرار دهید.

سینی میوه‌ها را با فاصله از سطح قرار دهید و روی آن پارچه توری نازک بکشید. فاصله سینی از زمین کمک می‌کند هوا در همه اطراف سینی جریان داشته باشد.

خنک شدن هوا در شب باعث می‌شود میوه‌ها دوباره رطوبت را جذب کنند، بنابراین در شب سینی را در جای سرپوشیده قرار دهید.

در طول مدت چند روز به میوه‌ها سر بزنید و آن‌ها را زیر و رو کنید.

۲- خشک کردن میوه با فر

در این روش برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها، میوه‌ها را در دمای پایین گرم کنید تا آب آن‌ها به قدر کافی تبخیر شود.

میوه‌ها را با آب سرد بشویید. هسته و ساقه میوه را جدا کنید.

میوه‌ها را برش بزنید تا در زمان یکسانی خشک

کوکو مغزدار فندقی

مواد لازم برای ۱۰ عدد کوکی

- آرد گندم
- کره
- شکر قهوه‌ای
- نمک
- زرد تخم مرغ
- شکلات چیپسی
- وانیل
- سر قاشق چای خوری
- مواد میانی
- شکلات شیری
- فندق پوست کنده
- یک پیمانه
- یک پیمانه
- سه چهار پیمانه
- یک دوم قاشق چای خوری
- یک عدد
- صد گرم
- ۱۵۰ گرم
- یک پیمانه



غذاهایی برای تنفس بهتر

مواد غذایی که به بهبود عوارض کرونا، آسم و آلرژی کمک می‌کنند

ریسک فاکتورهای مرتبط با آلودگی هوا، مثل افزایش فشارخون و آسیب‌رگ‌های خونی که فاکتورهایی

هستند که تأمین اکسیژن بدن را کاهش می‌دهند و باعث می‌شوند قلب سریع‌تر بزند و تنفس را دشوارتر کند، کمک کند. روغن زیتون روغن سالمی است که عملکرد آنتی‌اکسیدانی دارد.

قهوه | قهوه فقط هوشیارتان نمی‌کند، بلکه ظاهر آن می‌تواند علایم آسم‌تان را هم تسکین بدهد. کافئین یک بازکننده خفیف پروش است اما نمی‌توانید آن را با اسبری استنشاقی مقایسه کنید. حتی اگر قهوه صبحانه به تنفس بهترتان کمک کند، تأثیر آن دوام چندانی ندارد. یعنی شما همیشه باید اسبری استنشاقی خود را همراه‌تان داشته باشید. **چای سبز** | یک فنجان چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بدن را آرام می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و به التیام بهتر کمک می‌کنند. عامل تأثیر خوب

چای سبز، کوئرستین است که یک آنتی‌اکسیدان است و به عنوان یک آنتی‌هیستامین عمل می‌کند.

دانه‌ها | دانه‌ها هر چند ریز و کوچک اند اما راه مناسبی برای بهبود سلامت ریه‌ها هستند. تخم کدو، تخم آفتابگردان و بذر کتان، منیزیم زیادی به بدن‌تان می‌رسانند که یک ماده معدنی بسیار مهم برای افراد مبتلا به آسم است. شما می‌توانید به عنوان میان‌وعده، دانه‌های مغذی مصرف کنید یا آن‌ها را در اسموتی‌های‌تان بریزید یا روی سالادتان بپاشید.

سبزیجات کلمی | سبزیجات کلمی مانند بروکلی کلم فندقی، کلم برگ یا گل کلم می‌توانند به کاهش ریسک سرطان ریه کمک کنند. البته به تحقیقات بیشتری نیاز است تا این ارتباط دقیق‌تر مشخص شود اما یک مطالعه گسترده نشان داده‌ز نانی که در هفته بیش از پنج وعده میوه و سبزی شامل سبزیجات کلمی

سلامت

بانوان

راه‌های خانگی درمان سلولیت در بانوان

مارال مرادی

خبرنگار

سلولیت به تجمع بد شکل چربی‌هایی گفته می‌شود که در سوخت و ساز آن‌ها اختلال به وجود آمده است. این چربی‌ها به همراه برخی مواد سمی در زیر پوست رسوب می‌کنند که این مشکل بیشتر در خانم‌ها رایج است. سابقه خانوادگی سلولیت، عامل خطر دیگری به شمار می‌رود. بارداری و سبک زندگی غیر فعال ممکن است خطر ابتلا به سلولیت را افزایش دهد. سلولیت تنها در خانم‌هایی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند وجود ندارد، بلکه زنان لاغر یا آن‌هایی که از وزن ایده‌آلی برخوردارند نیز ممکن است سلولیت داشته باشند. در ادامه همراه ما باشید با پیشنهاد های خانگی درمان سلولیت.

پیشنهادهای خانگی

- از غذاهای پر کالری حتی غذاهای مفید فاصله بگیرید یا لااقل کمتر مصرف کنید.
- از فست‌فودها، سرخ‌کردنی‌ها، چپیس و پفک دوری کنید.
- استرس خود را تا حد امکان کنترل و از عوامل استرس‌زا دوری کنید.
- اتر س خود را به هر نحو ممکن زیاد کنید، پیاده‌روی، استخر و سایر ورزش‌ها را انجام دهید.
- روزانه ۱ لیوان آب بنوشید.
- از عرق نعناع و عرق گزنه کمک بگیرید.
- از مکمل آگا ۳ هنگام وعده شام استفاده کنید.
- از روغن‌های کنجد و زیتون به جای سایر روغن‌ها مثل آفتابگردان و کلزا استفاده کنید.
- قبل از ورزش محل سلولیت را ماساژ دهید.
- از مصرف میوه‌ها و سالادها قبل از غذا غافل نشوید.

درمان‌های گیاهی سلولیت در خانه

استفاده از روغن کرچک | روغن کرچک در تولید کلاژن و الاستین موثر است. روغن کرچک به این دلیل در درمان سلولیت بسیار موثر است که نفوذپذیری بالایی دارد و یک مرطوب‌کننده فوق‌العاده است. برای استفاده از روغن کرچک در درمان سلولیت، این روغن را به دمای بالاتر از دمای محیط (ولرم) برسانید و به مدت ۲۰ دقیقه از آن برای ماساژ قسمت‌های موضعی که درگیر سلولیت است استفاده کنید. این قسمت‌ها را به خوبی ماساژ دهید و صبر کنید به مدت یک ساعت روی موضع سلولیت بماند. بعد به حمام بروید و با آب ولرم شست و بشوید، این کار را تکرار کنید و همزمان از عصره لیمو، گریپ‌فروت و سنبل همراه با روغن کرچک روی قسمت‌های سلولیت استفاده کنید.

استفاده از قهوه | از شکر، روغن نارگیل و قهوه یک خمیر درست کنید، این خمیر را کمی حرارت دهید. این اسکراب را به آرامی روی بدن‌تان ماساژ دهید. این کار به رفع سلولیت در بدن شما کمک زیادی خواهد کرد.

استفاده از ویتامین E | ویتامین E پوست شما را سالم و مرطوب نگه می‌دارد و از بروز مشکلات پوستی از جمله خارش، التهاب، قرمزی و کشش در پوست جلوگیری می‌کند و در درمان سلولیت می‌تواند موثر باشد. برای کمک به درمان سلولیت، محل آسیب‌دیده را با ویتامین E ماساژ دهید.

استفاده از گوجه‌فرنگی | گوجه‌فرنگی حاوی لیکوپن است و به جلوگیری از تجمع چربی و تجزیه کلاژن که در سلولیت بسیار مهم است، کمک به سزایی خواهد کرد. یک قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه را با دو عدد گوجه‌فرنگی له شده مخلوط کنید و به مدت ۱۵ دقیقه از این ترکیب برای ماساژ قسمت‌های سلولیت استفاده کنید. بعد از آن از حمام برای شست‌وشو استفاده کنید. به مرور اثر آن را در درمان سلولیت در نواحی مختلف خواهید دید.

در تهیه این مطلب از سایت «بیتوته» کمک گرفته شده است.

مصرف می‌کردند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار داشتند.

سیر | سیر این ماده غذایی خوش‌عطر و بونیز خواص ضدالتهابی دارد و از آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌کاهد. مطالعه‌ای دریافته افرادی که سیر خام مصرف می‌کردند نسبت به آن‌هایی که سیر خام نمی‌خوردند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار داشتند.

غلات کامل | مصرف نان سفید را فراموش کنید و سراغ نان‌های سبوس‌دار مانند نان کامل گندم و برنج قهوه‌ای و کینوا بروید. یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های ساده مانند پاستای ساده یا مافین، می‌تواند تولید کربن دی‌اکسید را افزایش دهد و فشار زیادی به ریه‌ها وارد کند که نتیجه آن سخت‌تر شدن تنفس است. منبع: تبیان