مبارزه با واریس فقط با تغییر در سبک زندگی

به گزارش یک نشریه آلمانی شاید نتوان به طور کامل از رگ های واریسی اجتناب کرد، اما می توان با تغییراتی در سبک زندگی چون ورزش، استفاده از پله ها، نپوشیدن کفش پاشنه بلند و... آن را به تعویق انداخت

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

واریس یکی از بیماری هایی است که سن و سال نمی شناسد و ممکن است هر فردی را در هر سنی و با هر شرایطی درگیر کند. این تغییرات ناخوشایند در رگ های خونی پاها مشکل بسیاری از افراد است. اگرچه به نظر می رسد که استعداد ابتلا به این مشکل ارثی است، اما اقداماتی وجود دارد که می توانید برای جلوگیری از واریس انجام دهید.

واریس چیست؟

در بیشتر موارد، رگ های واریسی ورگ های عنکبوتی، به دلیل ضعف مادرزادی بافت همبند ایجاد می شوند. این باعث می شود که دیواره های سیاهرگ در طول زمان فرسوده شوند و پاها تحت تأثیر قرار گیرند، زیرا خون باید در برابر نیروی گرانش به قلب پمپ شود.

عوارض را بشناسید

پیشگیری از این عارضه مهم است، زیرا واریس در مراحل پیشرفته می تواند منجر به عوارض مختلف نظیر درد موضعی، پاهای ورم کرده، لخته شدن خون یا زخم های خطرناک شود.

عوامل خطر

✓ **ژنتیک**: مطالعات جدید نشان داده اند که در حدود نیمی از بیماران مبتلا به اختلالات وریدی، به صورت خانوادگی این بیماری را دارند. علاوه بر استعداد ژنتیکی، عوامل خطر دیگری هم وجود دارد.

✓ **بارداری**: در دوران بارداری، احتمال ظاهر شدن رگ های واریسی ورگ های عنکبوتی افزایش می یابد. در این دوران، هورمون پروژسترون، عضله و بافت همبند را در آمادگی برای زایمان شل می کند که بر سلامت رگ ها تأثیر می گذارد.

✓ **ایستادن و نشستن زیاد**: یکی دیگر از عوامل خطر، زیاد نشستن یا ایستادن است. این عامل در کسانی که پشت میز نشین هستند مثل کارمندان یا معلمانی که مجبور به ایستادن بیش از اندازه هستند، به وفور دیده می شود.

✓ **اضافه وزن**: همچنین در افراد دارای اضافه وزن، وزن زیاد بدن فشار فراوانی به رگ های خونی وارد می کند. در دراز مدت، این روند می تواند منجر به ایجاد رگ های واریسی و رگ های عنکبوتی شود.

✓ **افزایش سن**: علاوه بر این، بافت همبند با افزایش سن شل می شود. بنابراین افراد مسن بیشتر از افراد جوان از نارسایی وریدی رنج می برند.

چگونه از واریس جلوگیری کنیم؟

✓ **ورزش کنید**

اگر می خواهید از رگ های واریسی ورگ های عنکبوتی جلوگیری کنید، حرکت، مهم ترین اقدام ممکن است. شما باید به طور منظم ورزش کنید، زیرا این کار باعث تقویت بافت همبند می شود. آهسته دویدن یا پیاده روی و همچنین انواع دیگر ورزش هایی که به دویدن زیاد نیاز دارند، بهترین انتخاب شما خواهند بود.

✓ **از پله استفاده کنید**

در صورت امکان، باید از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کنید. همچنین خود را به استفاده از پله ها به جای آسانسور و پله برقی عادت دهید. بالا رفتن از پله ها می تواند به جلوگیری از واریس کمک کند.

✓ **کفش پاشنه دار ممنوع**

آیا عاشق کفش پاشنه بلند هستید؟ با وجود این فقط در مواقع خاص باید آن ها را از کمد بیرون بیاورید. برای پیشگیری از واریس، بهتر است کفش های تخت بپوشید.

✓ **رژیم غذایی مناسب**

پیروی از یک رژیم غذایی سالم مبتنی بر کربوهیدرات های پیچیده، مقدار کافی پروتئین و چربی های سالم بسیار مهم است. از غذاهای حاوی نمک بپرهیزید و از غذاهای حاوی فیبر و پتاسیم استفاده کنید. آب کافی در طول روز بنوشید چون هیدراتاسیون مناسب به معنای گردش خون سالم است.

به متخصص مراجعه کنید

شما می توانید واریس را به تاخیر بیندازید، اما نمی توانید به طور کامل از آن جلوگیری کنید. بنابراین مهم است اولین باری که دچار واریس می شوید به متخصص مراجعه و با درمان زودهنگام، مشکل را به سرعت حل کنید.

پرسش و پاسخ پزشکی

سلام. من ۵۳ ساله ام کمردرد خفیف در قسمت انتهایی کمرم و در قسمت باسن دارم و از قسمت ران به پایین احساس ضعف و درد عضلات می کنم به صورتی که اگر حتی ۵ دقیقه هم بنشینم موقع برخاستن باید وسیله ای را حائل خودم کنم تا بتوانم بایستم. چه باید بکنم؟

درد کمر که به سمت پاها می رود و با علایمی مثل بی حسی و خواب رفتگی همراه است به علت بیرون زدگی دیسک کمر و درگیری عصب سیاتیک است. شما باید حتما معاینه شوید و در صورت لزوم آزمایش ها یا عکس کمر و MRI و نوار عصب و عضله را انجام دهید.

تازه ها

افزایش سطح استرس با مصرف بیش از حد نمک

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده که مصرف بیش از حد نمک، می تواند دلیلی برای افزایش سطح استرس باشد

به نوشته نشریه MedicalNewsToday در حالی که آثار فیزیکی مصرف بیش از حد نمک از جمله ابتلا به فشار خون بالا و سکته مغزی به خوبی ثابت شده است، دانشمندان هنوز متوجه نشده اند که مصرف زیاد نمک چگونه بر سلامت روان تأثیر می گذارد.

با این حال، مطالعه اخیر محققان دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند نشان داد که رژیم غذایی سرشار از نمک می تواند با افزایش تولید هورمون استرس و فشار بر مغز، اوج پاسخ استرس را در موش ها دو برابر کند. نمک مزه بسیاری از غذاها را بهبود می بخشد و ممکن است مصرف کنندگان را وسوسه کند تا محصولات فراوری شده و پر نمک بیشتری بخرند.

این مطالعه مصرف مقادیر زیادی از نمک را با فعال شدن محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA)، یعنی سیستم پاسخ بدن به استرس مرتبط دانست. محققان همچنین متوجه شدند که رژیم غذایی پر نمک به طور طبیعی منجر به افزایش گلوکوکورتیکوئیدها می شود؛ هورمون هایی که به تنظیم پاسخ استرس و عملکردهای قلبی عروقی، شناختی، ایمنی و متابولیک کمک می کنند.

البته این مطالعه نشان می دهد در زنان، پاسخ اغلب سریع تر و بیشتر است و با گذشت زمان، زنان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به برخی از انواع اختلالات روان پزشکی مرتبط با استرس هستند، بنابراین تأثیر نمک در زنان بیشتر است.

اگرچه سدیم یک عنصر ضروری است که به تنظیم حرکت مواد مغذی به داخل و خارج سلول ها کمک می کند اما طبق دستورالعمل های رژیم غذایی هر فرد باید روزانه کمتر از ۲ هزار و ۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کند.

منبع: Cardiovascular Research

آشپزی من

غذای اصلی

کتلت سبزیجات، سالم و سبک

مواد لازم برای ۱۳ عدد

- سیب زمینی بزرگ: ۲ عدد
- نخودفرنگی: نصف پیمانه
- هویج بزرگ: یک عدد
- لوبیا سبز ساطوری شده: نصف پیمانه
- برگ گشنیز: ۳ قاشق غذاخوری
- نمک: به میزان لازم
- زنجبیل رنده شده: سه چهارم قاشق چای خوری
- زیره سبز: به میزان لازم
- فلفل چیلی سبز ساطوری شده: یک یا ۲ عدد
- گرام ماسالا: یک دوم تا سه چهارم قاشق چای خوری
- آرد سوخاری یا آردنان: ۶ قاشق غذاخوری
- آرد برنج یا ذرت یا نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری
- روغن: ۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

۱- ابتدا هویج و سیب زمینی ها را به شکل مکعب های کوچک برش بزنید.
۲- همه سبزیجات را با هم در قابلمه بریزید و با کمی آب بپزید.
۳- سبزیجات را با هم بکوبید تا به طور کامل خمیری و نرم شوند.
۴- برگ گشنیز، چیلی سبز، گرام ماسالا، زیره سبز و زنجبیل را به مواد کتلت سبزیجات اضافه و مواد را به طور کامل با هم مخلوط کنید.
۵- آرد سوخاری را به مواد کتلت بیفزایید و خوب به هم بزنید.
۶- یک تکه از مواد را جدا کنید و با دست کتلت را شکل دهید.
۷- دو قاشق غذاخوری آرد برنج یا آرد نخودچی را در کمی آب حل کنید تا خمیری آبکی آماده شود. سپس کتلت را در آن بغلتانید.
۸- کتلت سبزیجات را در آرد سوخاری بغلتانید تا هر دو سمت آن به طور کامل از آرد پوشانده شود.
۹- بین ۵ تا ۱۰ دقیقه صبر کنید تا مواد کتلت سبزیجات به خوبی به خورد هم بروند و آرد به کتلت ها بچسبد.
۱۰- در یک ماهیتابه کوچک روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید تا روغن داغ شود و کتلت ها را در آن سرخ کنید.

سند مالکیت ،سند فروش،برگ سبز،کارت موتور سیکلت
هندا۱۲۵ رنگ قرمز شماره انتظامی ۷۶۱۱۸۳۶۲
شماره موتور MSV2009097735
شماره شاسی NSV***125C8805424 بنام احسان اکبری مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۷۷۱۳/ف

برگه کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ سفید
به نام اکبر پاکدین شماره پلاک ۱۲ ایران ۵۶۵ ص ۴۸
شماره شاسی NAAP۰۳EESNJ۲۸۹۶۵۱
شماره موتور ۱۶۵۸۰۱۹۹۶۴۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۹۷۷۵/ی

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس XU7
مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۳۵ و ۶۷ به شماره موتور 124K0243053 به شماره شاسی NAAN01CA9DK836690 بنام مهدی شریف مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۷۷۱۹/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۸۷
شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۷۷ ب ۸۱ و شماره موتور ۲۶۸۲۷۸۹
و شماره شاسی S1482287278031
به نام جعفر معصوم بیگی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۷۷۰/ر

با ۵۰٪ تخفیف
بلیت سینما برفی
۲۰ تومان
۰۵۱-۳۸۹۳۱۰۶۰ داخلی صفر
۱۴۰۱۹۷۷۸۵/م

برگ سبز پراید سفید روغنی ۸۲
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۱۳ ط ۸۴
و شماره موتور 00495457
شماره شاسی S1412282955162 **به نام روح الله بهنام دادالهی مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۷۷۲۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت هوندا CG125 به شماره انتظامی ۷۶۶-۴۳۸۳۹
وشماره موتور IR-1011958 وشماره تنه NFA***125A8522627 بنام غلامعلی دولتی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۷۷۲۱/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام علیرضا بختیاری
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۷ ی ۴۲
و شماره موتور 182A0176371
و شماره شاسی NAAP03EE4NJ290998
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۷۷۵۷/پ

برگ سبز خودرو پراید نقره ای متالیک مدل ۸۷
شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۷۷ ب ۸۱
و شماره موتور ۲۶۸۲۷۸۹
و شماره شاسی S1482287278031
به نام جعفر معصوم بیگی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۷۷۰/ر

برگ سبز خودرو پژو پارس XU7
مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۳۵ و ۶۷ به شماره موتور 124K0243053 **به شماره شاسی** NAAN01CA9DK836690 **بنام مهدی شریف مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۷۷۱۹/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس XU7
مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۳۵ و ۶۷ به شماره موتور 124K0243053 **به شماره شاسی** NAAN01CA9DK836690 **بنام مهدی شریف مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۷۷۱۹/م

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی منحله مسکن مجتمع رفاهی فرهنگی سحاب به شماره ثبت ۲۳۴۳۰ (نوبت اول)
بدین وسیله از کلیه اعضای شرکت مذکور ویا نمایندگان قانونی ایشان دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول) شرکت که راس ساعت ۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱ ودر محل مجتمع رفاهی فرهنگی سحاب تشکیل میشود حضور بهمرسانند .ضمنا از داوطلبان عضویت در هیئت تصفیه ویا ناظر تصفیه دعوت میشود ظرف یک هفته از تاریخ دعوتنامه به آدرس فوق مراجعه وتقاضای خودرا کتبا به مدیر عامل تحویل ورسید دریافت نمایند. کسانیکه امکان حضور در جلسه را ندارند میتوانند تا دو روز قبل از تاریخ مجمع به آدرس فوق مراجعه ووکالت کتبی خودرا به شخص مورد نظر جهت شرکت در جلسه ارائه نمایند ضمنا هر عضو حداکثر وکالت سه نفر وهر غیر عضو میتواند وکالت یک نفر را عهده دار باشد.
دستور جلسه:
۱-گزارش هیئت مدیره وبازرس
۲-تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۰
۳-تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱
۴-انتخاب هیئت تصفیه وناظر تصفیه
۵-دادن ماموریت به هیئت تصفیه جهت ثبت تغییرات تعاونی
هیئت مدیره تعاونی
۱۴۰۱۹۷۶۸۶/ر

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام معین عبده گل ختمی و برگ سبز خودرو پراید ۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲-۵۴۹ ط ۳۵
شماره موتور ۱۵۴۶۰۶۳
شماره شاسی S1412285857527
بنام حسین امینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۷۶۴۷/ر

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۹
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۲۶ ص ۴۵ به شماره موتور 124K1451433 **به شماره شاسی** NAAM11VE8LK568488 **بنام محمد بری فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۱۹۷۷۰/م

برگ سبز پژو ۲۰۷ i مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۵۲ ب ۹۱ و شماره شاسی NAAR13FE8LJ098257 **و شماره موتور** 177B0046739 **بنام حمیده حسینی مقدم مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد**
۱۴۰۱۹۷۷۳۰/ف

برگ سبز خودرو پژو 405GLX1800I مدل ۱۳۸۹ خاکستری
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۴۹ س ۹۳ و شماره شاسی NAAM01CA3AE208971 و شماره موتور ۱۲۴۸۹۰۴۱۰۹۸ به نام مصطفی سرپرست فیوج کاریزانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۹۷۶۵۸/ط

برگ سبز خودرو پراید بنام عیسی خمری کلوخی
به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۲۳۹ س ۳۱
و شماره موتور ۵۳۳۳۳۳۹
و شماره شاسی NAS411100F3405329
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۷۶۷۹/پ

سند کمپانی ام وی ام x22 اتومات مدل ۹۶ سفید شماره انتظامی ۱۲-ایران ۹۳۴ س ۹۳
شماره شاسی NATFBABW1H1002204 شماره موتور MVMD4G15BAGH002329 سند بنام آرزو ظریف و پلاک بنام سبحان صفریان مفقود واعتبار ندارد.
۱۴۰۱۹۷۷۰۵/ف

برگ سبز خودرو اچ سی کراس مدل ۹۶
شماره انتظامی ایران ۴۹-۶۵۵ ج ۱۲
و شماره موتور FA173B0023603
و شماره شاسی NAAE4CEZ7HX036694
به نام هادی نیکنام مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۹۷۷۵۳/ر

برگ سبز سواری سایپا 131SE مدل ۱۳۹۵ شماره موتور M13/5736289 شماره شاسی NAS421100G1205154 شماره پلاک ۵۵۵ ب ۷۴ ایران ۷۴ بنام محمد ابراهیمی مفقود گردیده و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۹۷۷۳۳/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۵۱ مدل ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۱۹ ل ۲۹ به شماره موتور M13/6546461 **به شماره شاسی** NAS451100N4965110 **بنام علیرضا خوشوقت مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۷۷۰۱/م

اینجانب تقی وطن خواه با کدملی ۰۹۳۲۲۴۹۹۱۴ فرزند محمدعلی ش ش ۶۱۶۷۲ صادره از مشهد پروانه تاکسیرانی بنده مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۹۷۳۹۵/ر

برگ سبز و کارت خودرو سایپا بنام میمنت اکبرآبادی
به شماره انتظامی ۴۰ ایران ۱۵۶ س ۸۴
و شماره موتور M15/9087220
و شماره شاسی NAS831100L5707160
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۹۷۷۰۰/پ

سند کمپانی خودروی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۸
به شماره انتظامی ایران ۲۶-۵۷۱ م ۲۱ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۳۹۴۳۲ و به شماره شاسی NAAM01CA9AK873830 به نام محمد حسن آخرتی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۹۷۷۴۸/ش

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۳
به شماره پلاک ایران ۷۴-۷۲۱ م ۸۸ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۴۵۹۰۷ به شماره شاسی ۸۳۳۰۱۳۵۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۹۷۶۷۶/م

برگ سبز پراید سفید روغنی ۸۲
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۱۳ ط ۸۴
و شماره موتور 00495457
شماره شاسی S1412282955162 **به نام روح الله بهنام دادالهی مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۹۷۷۲۲/ف

اینجانب بهنازصالح زهی مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۸۵-۴۶۹ ص ۸۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۶۲۶۲۴ و شماره شاسی ۱۹۳۵۷۶۷۶ به علت فقدان اسناد فروش (سندکمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۷۷۲۷/م

اینجانب محمد فاروق موسائی
مالک خودرو پژو پارس اتوماتیک
به شماره انتظامی ۵۹ ب ۳۹۳ ایران ۵۲
و شماره شاسی NAAN51FE5KH181836
شماره موتور 134B0008691
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۷۷۳۲/ر

اینجانب امیر حسین قیاسی مالک خودرو پژو ۲۰۷ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۳۳۱ ن ۱۱ به شماره شاسی NAAR03FE9HJ898947 و شماره موتور 179B0001720 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی -برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۱۹۷۶۲۹/ف

اینجانب سعید محمودی خورسند بقمج وکیل/نماینده آقای امیر دلدار فریمانی مالک خودرو پژو 207i (پانوراما) به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۳ د ۳۳ شماره بدنه NAAR03FE2NJ261622 **و شماره موتور** 178B0078962
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۹۷۶۸۹/ر