دانستنی‌ها

کنترل فشارخون در منزل

فشارخون بالا به مادر امراض معروف است؛ اگرچه در صورت ابتلا اولین اقدام مراجعه به پزشک متخصص است لیکن برخی راهکارهای ساده در خانه به پایین آمدن فشارخون کمک می‌کند. اگر جزو افرادی هستید که از فشارخون بالا رنج می‌برند، یادگیری روش‌های پایین آوردن سریع فشارخون بالا در منزل، برایتان ضروری است.

علائم

فشارخون بالا معمولا بدون علائم رایج است؛ به همین دلیل به آن «قاتل خاموش» می‌گویند. با این حال برخی از علائم رایج این بیماری شامل موارد زیر می‌شود: سردرد شدید صبح‌گاهی به خصوص در نواحی پشت سر، سرگیجه و عدم تعادل، تپش قلب و احساس ناراحتی در قفسه سینه، احساس خستگی و ضعف، احساس تنگی نفس، تاری دید یا دوبینی، تنفس آرام و عمیق، تنفس آرام و عمیق با فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک به کاهش فشارخون کمک می‌کند. این نوع تنفس ضربان قلب را کاهش داده و رگ‌های خونی را گشاد می‌کند که در نتیجه فشارخون پایین می‌آید. هنگام تنفس عمیق، اکسیژن بیشتری وارد بدن می‌شود و دی اکسید کربن به طور موثرتری دفع می‌گردد، که باعث کاهش تنش و استرس می‌شود. از آنجایی‌که استرس یکی از عوامل اصلی افزایش فشارخون است، کاهش آن می‌تواند اثر مستقیمی بر کاهش فشارخون داشته باشد. این تکنیک ساده و طبیعی، جریان خون را بهبود داده و عملکرد قلب را متعادل می‌کند.

مصرف آبلیمو

مصرف آب لیمو می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. زیرا لیمو سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان است که سلامت رگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد و از سفت شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند. این ویژگی باعث بهبود جریان خون و کاهش فشار وارد بر دیواره رگ‌ها می‌شود. ضمنا آب لیمو به عنوان یک مدر طبیعی در تنظیم فشارخون نقش دارد.

شکلات تلخ

شکلات تلخ به‌دلیل بهره‌مندی از ترکیباتی به‌نام فلاونوئیدها به کاهش فشارخون کمک می‌کند. فلانوئیدها، آنتی اکسیدان است که به گشادشدن رگ‌های خونی و از این طریق، باعث بهبود جریان خون و کاهش فشار وارد بر دیواره رگ‌ها می‌شوند. علاوه بر این، شکلات تلخ با درصد کافئین بالا می‌تواند به کاهش التهاب، بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش سطح استرس کمک کند.

ماساژگرفتن

ماساژگرفتن با کاهش تنش عضلانی و تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک، به کاهش فشارخون کمک می‌کند. این فرآیند باعث آرامش بدن و کاهش سطح هورمون‌های استرس، مانند کورتیزول و آدرنالین، می‌شود که نقش مهمی در افزایش فشارخون دارند. ماساژ همچنین جریان خون را بهبود می‌بخشد و به گشادشدن رگ‌های خونی کمک می‌کند که باعث کاهش مقاومت در برابر جریان خون و در نتیجه کاهش فشارخون می‌شود. تکنیک‌های خاصی مانند ماساژ نقاط فشاری می‌توانند در کاهش استرس و بهبود گردش خون مؤثرتر باشند. علاوه‌بر این، ماساژ منظم می‌تواند ضربان قلب را کاهش داده و کیفیت خواب را بهبود بخشد، که هر دو عامل مهمی در تنظیم فشارخون هستند. برای افرادی که فشارخون بالا دارند، ماساژ یک روش طبیعی و مکمل درمانی مؤثر است، اما باید با مشورت پزشک انجام شود.

چای ترش

چای ترش به‌دلیل خواص آنتی اکسیدانی و برخی ترکیبات فعال به کاهش فشارخون کمک می‌کند. این ترکیبات باعث گشادشدن رگ‌های خونی و بهبود جریان خون می‌شوند که فشار وارد بر دیواره رگ‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین چای ترش به‌عنوان یک مدر طبیعی عمل می‌کند و به دفع سدیم اضافی از بدن کمک می‌کند، که یکی از عوامل اصلی فشارخون بالا است. برای تهیه و مصرف چای ترش ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری گلبرگ خشک چای ترش را در آب جوش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید. اما در مصرف آن زیاده‌روی نکنید، زیرا ممکن است باعث افت بیش از حد فشارخون شود.

مصرف سرکه سیب

سرکه سیب به‌دلیل محتوای اسیداستیک و ترکیبات معدنی مانند پتاسیم می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. اسید استیک موجود در سرکه سیب در تنظیم میزان سدیم و پتاسیم بدن نقش دارد. علاوه بر این، سرکه سیب می‌تواند به بهبود جریان خون و کاهش التهاب در رگ‌ها کمک کند. توصیه می‌شود ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری سرکه سیب را در یک لیوان آب رقیق کرده و روزانه مصرف کنید.

مصرف زردچوبه

زردچوبه به‌دلیل وجود برخی ترکیبات، خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد که این مواد باعث گشادشدن رگ‌های خونی و بهبود جریان خون می‌شوند. همچنین، زردچوبه می‌تواند با کاهش سطح استرس و التهاب به کنترل فشارخون کمک کند.

چای زنجبیل

چای زنجبیل به‌دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی خود می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. زنجبیل باعث گشادشدن رگ‌های خونی و بهبود جریان خون می‌شود که این امر به کاهش فشارخون کمک می‌کند. همچنین، زنجبیل به کاهش سطح استرس و التهاب در بدن کمک کرده و از این طریق فشارخون را تنظیم می‌کند. علاوه بر این، مصرف زنجبیل می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و بهبود سلامت قلب و عروق کمک کند. برای بهره‌مندی از این خواص، می‌توان چای زنجبیل را به‌صورت روزانه مصرف کرد.

دمنوش اسطوخودوس

دمنوش اسطوخودوس به‌دلیل خواص آرام‌بخش و ضداضطراب خود می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. این گیاه حاوی ترکیباتی است که موجب آرامش سیستم عصبی و کاهش استرس می‌شود. استرس یکی از عوامل اصلی افزایش فشارخون است، بنابراین کاهش آن به نوبه خود فشارخون را پایین می‌آورد.

روش‌هایی برای تسکین علائم سرماخوردگی

در فصل سرما افراد زیادی با سرماخوردگی، عطسه، سرفه، آبریزش بینی و گلودرد مواجه هستند. با وجود آنکه برای سرماخوردگی درمان جادویی وجود ندارد، اما کنترل نشانه‌ها و تقویت سیستم ایمنی می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند. روش‌های طبیعی، زیادی وجود دارند که می‌توانند به تسکین علائم سرماخوردگی و بهبود سریع‌تر کمک کنند؛ از غذاهای تقویت‌کننده سیستم ایمنی گرفته تا عادت‌های ساده و روزانه.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

سوپ مرغ

سوپ مرغ از دیرباز به‌عنوان درمانی برای سرماخوردگی استفاده می‌شد. هر یک از سبزیجات استفاده شده در سوپ مرغ التهاب را کاهش می‌دهد و ترکیب آب مرغ (یا گوشت) با سایر مواد هم بیش‌ترین مزیت را به همراه دارد. بخار گرم و معطر سوپ مرغ بهتر از بخور آب‌گرم ساده به بازشدن بینی کمک کند. علاوه بر این، سوپ مرغ یک منبع غنی از مواد مغذی است که هم پروتئین دارد و هم انواع آنتی اکسیدان و ویتامین‌ها.

غرغره آب نمک

غرغره کردن آب نمک. نصف قاشق چایخوری نمک در یک فنجان آبگرم. درمان ساده و طبیعی برای تسکین گلودرد است. آب نمک می‌تواند به از بین بردن باکتری‌ها، باز کردن گلو و تسکین درد و تورم ناشی از گلودرد کمک کند. غرغره کردن آب نمک راهی سریع، راحت و مقرون به‌صرفه است. این روش برای بزرگسالان و کودکانی که می‌توانند درست غرغره کنند، بی‌خطر است.

عسل

عسل تنها شیرین‌کننده نیست، بلکه مزیت‌های زیادی دارد؛ مانند خواص آنتی اکسیدانی، ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدویروسی. عسل می‌تواند شدت سرفه‌ها را کاهش دهد، سرفه‌های مزمن را درمان کند و خواب را بهتر کند. حتی تنها یک روز مصرف عسل می‌تواند با افزایش تولید بزاق و تشویق به بلعیدن، سرفه کودک را تسکین دهد. می‌توانید یک تا دو قاشق عسل را به‌تنهایی یا در ترکیب با چای یا آبگرم میل کنید.

خواب

خواب یکی از قدرتمندترین ابزارها برای حفظ سلامتی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. خواب کمتر از شش ساعت در شبانه‌روز می‌تواند سیستم ایمنی را ضعیف کند و خطر ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد. وقتی بیمار می‌شوید، خواب مهم‌تر هم می‌شود. خواب برای شکل‌گیری یک واکنش ایمنی قوی‌تر کلیدی است.

یادداشت

بارداری در بیماران خودایمنی کبد

سید موید علویان
فوق‌تخصص کبد

بارداری در بیماری‌های خودایمنی کبد یک وضعیت بالینی پیچیده بالینی است که می‌تواند نگرانی‌هایی درباره تحمل بارداری در مادر و احتمال وقوع عوارضی در مادر و جنین ایجاد کند که باید تدبیر کرد. بارداری با تاثیر بر سیستم ایمنی، در سیر بیماری موثر است. در این باب اختلاف زیادی بین پزشکان خصوصا در رشته‌ای مختلف وجود دارد. باید دانست که اختلال در سیکل ماهیانه در خانم‌های مبتلا زیاد دیده می‌شود و همین امر شانس بارداری را کاهش می‌دهد و بسیاری از بیماران تنها بعد از شروع درمان و بهبودی نسبی بیماری و... می‌شوند. شدت بیماری کبدی و اینکه بیماری خود ایمنی تحت کنترل هست یا خیر در هر تصمیمی برای بارداری مهم است. در صورت شدید بودن بیماری کبدی و یا وجود نارسایی کبد در حد سیروزکبدی، احتمال زایمان زودرس و مرگ خود به خودی جنین وجود دارد. باید این افراد قبل از تصمیم برای بارداری با پزشک خود مشورت کنند. آنچه مهم است، مراقبت بیشتر در دفعات بیشتر و به فواصل کمتر است. نکات مهم: در صورت امکان در سال اول شروع درمان، بارداری توصیه نمی‌شود و بهتر است بیماری کاملا کنترل شود. مصرف «ازاتیوپرین» در بارداری توصیه نمی‌شود اما اگر بیمار به ناچار مجبور به ادامه آن باشد، بهتر است با مقادیر کمتر استفاده شود. در این باره اختلاف نظر بسیار است. پزشکان متخصص زنان با مصرف آن در طول بارداری مخالفند اما تجارب متخصصان کبد با مصرف آن و آنهم با مقادیر کم مخالف نیستند. نحوه مصرف داروها در طول بارداری کاملا به وضع بیمار بستگی دارد که هر ماه تصمیم‌گیری می‌شود. به نظر می‌رسد که مصرف داروهای سرکوبگر ایمنی در طول بارداریو شیردهی بی‌خطر بوده و میزان ناهنجاری‌های مادرزادی بیشتر نیست. در چند هفته بعد از زایمان، احتمال شعله‌ورشدن بیماری وجود دارد. در این زمان مقدار داروهای مصرفی و مطابق نظر پزشک معالج افزایش داده می‌شود. در واقع یک مشاوره دقیقی با پزشک معالج و بررسی وضعیت بیمار و مروری بر میزان خطرات می‌تواند به تصمیمی درست منجر شود که نتیجه آن یک بارداری کم‌خطر و تولد یک نوزاد سالم است.

رفع اضطراب با دمنوش‌ها

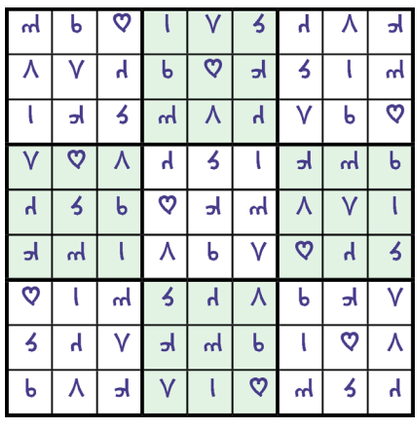
اضطراب از مشکلاتی است که نه تنها روح بلکه جسم را بیمار می‌کند اما طب سنتی راهکارهای جالبی برای مقابله با آن دارد. البته خیلی از اضطراب‌ها هیچ ریشه روانی خاصی ندارند و تنها به‌دلیل بی‌توجهی به سبک زندگی درست دچار آن می‌شویم. دمنوش گل گاوزبان روی سیستم عصبی مرکزی اثر آرام‌بخش دارد. این گیاه با تنظیم ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، اضطراب را کاهش می‌دهد. سنبل‌الطیب یا سنبل کوهی به‌عنوان قوی‌ترین دمنوش ضداسترس به داروی ضداضطراب دارد. مصرف دمنوش سنبل‌الطیب به تنهایی یا همراه با بابونه و بادرنجبویه یا گل گاوزبان برای کنترل استرس توصیه می‌شود. درضمن اگر در دوران بارداری یا شیردهی هستید، حتما قبل از شروع مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید. چای بابونه، یک انتخاب محبوب و مناسب برای کاهش استرس و اضطراب است. این چای یا دمنوش می‌تواند باعث آرامش و بهبود خواب شود.

نوشیدنی‌های مفید برای سم‌زدایی کبد

یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کبد چای بابونه است که هضم آسان دارد و حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان است و به همین دلیل به سم‌زدایی از کبد کمک می‌کند. نوشیدنی دیگر آب ولرم و لیموی تازه است. لیمو به پاکسازی کبد و کل بدن معروف است. ترکیب لیمو و زنجبیل هم تجویز فوق‌العاده‌ای برای کاهش وزن است و ترکیب ویتامین C و آنتی اکسیدان در هر دوی این مواد خوراکی، تاثیر عالی در سم‌زدایی و بهبود متابولیسم بدن دارد. از چای نعنا هم غافل نشوید. پس از خوردن یک شام کامل قطعا به یک نوشیدنی مفید برای هضم غذا نیاز دارید. برای این منظور چای نعنا توصیه می‌شود. می‌توانید برای تهیه این نوشیدنی گرم، مقداری برگ نعنا را داخل آب جوش بریزید و پس از چند دقیقه مصرف کنید. این دمنوش نیز برای سم‌زدایی از کبد بسیار مفید است.

جدول سودوکو

	۶	۳	۵	۱	۸		۷	
		۱	۹	۳	۴		۲	
	۴		۷		۶			
۶	۲	۵	۸			۱		۴
	۸			۴				
۹	۳						۵	۸
۵		۸	۲	۷		۶	۴	
۳		۶			۹	۲		۷
		۲	۶			۵		۳



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

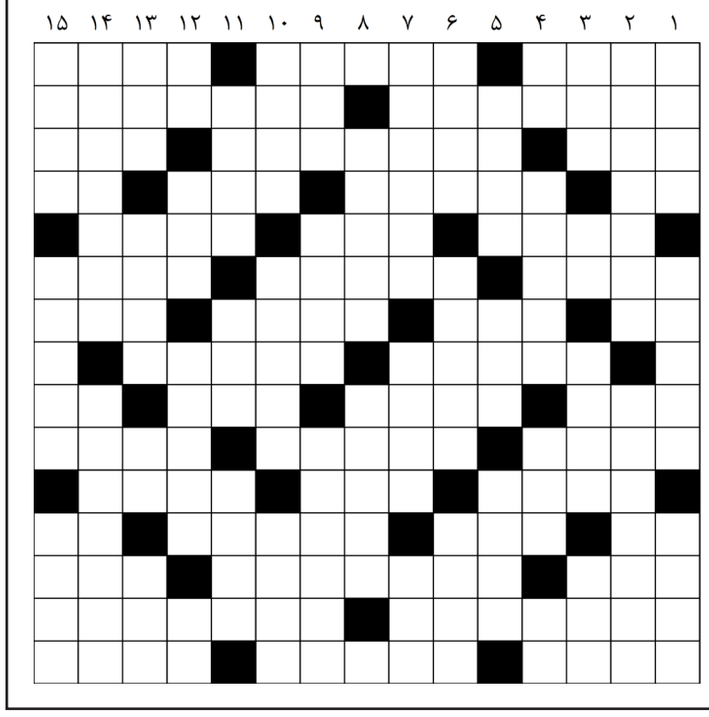
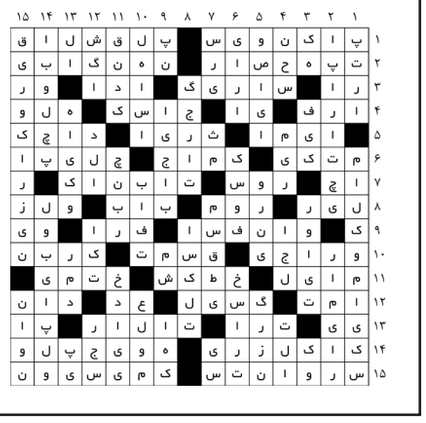
شماره ۲۰۰۲

افقی

۱- بز کوهی- آش ماست- نفت دریای شمال ۲- ابزاری با کارایی شبیه قرنیز جهت زیبایی دیوار- یکی از سازهای ابداعی محمدرضا شجریان ۳- غول برفی- فیلمی از کریس مک کی- تیره‌وکدر ۴- نفس چاق- متصدی‌وسرپرست- اثری از هرمان ملویل- منقار کوتاه ۵- تغییر- از گل‌های زیبا- ناپاک ۶- نامه را داخل آن می‌گذارند- حداد- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن ۷- برجستگی لاستیک- درخشیدن- ضرورت- نوعی آب‌نبات ۸- سوغات مراغه- امدادرسانی ۹- درخواست از خداوند- برگزیده قوم- پشت‌سروعقب- میزان عمر ۱۰- تبلیغ‌کننده- پیشکار- ورودیه سینما ۱۱- فریب‌ووسوسه- دوشیزه- یار داستانی منیژه ۱۲- خاشاک- سلامتی- برآورد- روستا ۱۳- عمومی‌تر- از تأثیرگزارترین فیلسوفان مسیحیت در اوایل قرون وسطی- پوست بزغاله ۱۴- از فیلسوفان مشهور ایرانی- کنایه از ادب کردن ۱۵- صورت ظاهری- پی‌درپی- معصیت

عمودی

۱- هر صندلی دارد- زیردمی- از لبنیات صبحانه ۲- نتیجه‌گرفتن- نوی آش ۳- پاک- کالای دست‌نخورده- به بلوغ رسیده- شیرحیوان تازه‌زا ۴- مخالف کهنه- گرفتارودچار- فرورفتن درآب- روغن مار ۵- جست‌وجوکردن- تغییرشکل‌یافته- گروه مردم ۶- از دروس دبستان- آگاه‌کردن- جامه‌ای با خال‌های برجسته ۷- سخن شنیده را بازگفتن- آبادی بزرگ که از چند ده تشکیل شود- پرنده‌ای از نوع مرغابی ۸- نوعی پارچه پشمی و لطیف گرانبها- رشته کوهی در آلمان ۹- از وسایل آزمایشگاه- شهری در اصفهان- بی‌نظمی ۱۰- هدیه‌دادن- متوسل شونده- نوعی تقسیم سلول ۱۱- راه‌عبور مسطح با شیب تند- دانه‌کش بی‌آزار- بصیرت ۱۲- حرف همراهی- سرپرست‌وقیم- همکاربتمن- مخفف مگابایت ۱۳- مرکز گیلان- وسیله احتیاطی اضافی- جایگاه مخصوص- قدرومرتبه ۱۴- تجددخواه- داستانی نوشته شارل پرو ۱۵- برکت یافتن- دین‌داری- ابزار لحیم‌کاری



حل جدول ۲۰۰۱