

دانستنی‌ها

عاداتی که روند پیری را تسریع می‌کنند

عادت‌های زیر به مرور زمان می‌تواند روند پیری شما را تسریع کند...

اگر به اندازه کافی نمی‌خوابید، پوست شما زودتر شروع به چروک شدن و افتادگی می‌کند...

سیگار می‌کشید اگر از تنباکو استفاده می‌کنید، علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به سرطان...

مقداری نور خورشید برای شما خوب است، اما جذب بیش از حد اشعه ماوراء بنفش به کلانژن پوست شما آسیب می‌رساند...

اگر پوست شما خشک شود، می‌تواند ظاهر خشن و پوسته پوسته یک فرد مسن را به شما بدهد...

غذاهای مناسب به پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت و سایر بیماری‌هایی که انرژی جوانی شما را کاهش می‌دهند...

فعالیت بدنی منظم یک راه کلیدی برای حفظ احساس جوانی است و ماهیچه‌های شما را تقویت می‌کند...

وقتی چشمک می‌زنید، پوست صورت خود را چروک می‌کنید که به مرور زمان می‌تواند منجر به خطوط و چین و چروک شود...

در ارتباط ماندن با دوستان و خانواده به شما کمک می‌کند که قلب سالمی داشته باشید...

فشارخون بالا خطر ابتلا به مشکلات مرتبط با افزایش سن مانند زوال عقل عروقی و بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد...

بدن شما بیشتر «هورمون‌های لذت» یا اندورفین ترشح می‌کند، زمانی که برای دیگران پول خرج می‌کنید...

شما باید پس از 50 سالگی هر سال برای معاینه فیزیکی به پزشک مراجعه کنید...

بیماری‌های خاموشی که سالمندان را تهدید می‌کنند

تهدید می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

هیپاتیت

یکی از بیماری‌های خاموش در سالمندان، بیماری هیپاتیت است. علت هیپاتیت عفونت‌های ویروسی هستند...

فشارخون بالا

از دیگر بیماری‌های قاتل خاموش در سالمندان، می‌توان به فشارخون بالا اشاره کرد...

کبد چرب

کبد چرب به دلیل اینکه بدون داشتن علائم و نشانه‌ای باعث تجمع چربی در بدن می‌شود...

دیابت

یکی دیگر از بیماری‌های رایج سالمندان، دیابت است. این بیماری مزمن، هنگامی ایجاد می‌شود که پانکراس فرد به میزان لازم انسولین تولید نکرده...

بیماری عروق کرونر

بیماری‌های قلبی می‌تواند زندگی سالمندان را تهدید کند. بیماری عروق کرونر باعث می‌شود که شریان‌های کرونری که برای قلب اکسیژن و خون را می‌برند...

بیماری‌هایی که به عنوان قاتل خاموش در سالمندان شناخته می‌شوند، باید به موقع تشخیص و درمان شوند...

پیشگیری

- داشتن یک رژیم غذایی سالم و استفاده از مواد غذایی مقوی و انواع ویتامین‌ها در برنامه غذایی خود



یادداشت

پیشگیری از سوختگی حرارتی

علی طارمی‌ها

متخصص جراحی عمومی



شایع‌ترین نوع حوادث، سوختگی حرارتی است که عمدتاً در محیط‌های خانگی رخ می‌دهد...

ویژه

سینوزیت درمان موضعی ندارد

یک متخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه درمان سینوزیت با آنتی‌بیوتیک موضعی امکان‌پذیر نیست...

چرانی‌ها شب از خواب می‌پریم؟

پریدن از خواب در ساعات اولیه صبح، به ویژه بین ساعت ۳ تا ۵ صبح، یک مشکل رایج است...

توصیه‌ای بهداشتی برای کودکان

فرزندان خود بیا موزید پیش از کارهایی چون غذا خوردن، لمس چشم، بینی و دهان یا لمس یک زخم با جراحی حتماً دست‌هایشان را بشویند...

جدول سودو کو

Sudoku grid with numbers 1-9.

جدول کلمات متقاطع

جدول کلمات متقاطع

۱- از سبک‌های موسیقی - نوع جدیدی از حمل و نقل - از سه تفنگدار - مسابقه اتومبیلرانی...

حل جدول ۲۰۰۴

Solved crossword puzzle grid.

شماره ۲۰۰۵

عمودی

۱- کاروان شادی - از سازهای موسیقی ۲- مری شاهزادگان - شهری در استان یزد - به سوی خود کشنده ۳- مخالف کهنه - نوعی مسلسل دستی...

Grid for vertical crossword puzzle.