

یادداشت

نکاتی در مورد هموفیلی

عماد حاجی نژاد پزشک



هموفیلی یک بیماری ارثی و ژنتیکی است که باعث کاهش یا عدم وجود پروتئین‌های انعقاد خون در بدن می‌شود...



هشدارهای بدن قبل از بروز حمله قلبی

علائم مشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌های قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد و دانستن آنها و اقدام به موقع می‌تواند نجات‌دهنده فرد باشد...

اینفوگرافیک: آرمان ملی

Infographic section with three columns: 1. تنگی نفس (Breathlessness) 2. درد گردن، شانه یا فک (Neck, shoulder or jaw pain) 3. احساس فشار در قفسه سینه (Chest pressure)

عرق سرد (Cold sweat) - تعریق زیاد در حالت استراحت یا تجربه عرق سرد می‌تواند از علائم هشدار دهنده حمله قلبی باشد...

راه‌های پیشگیری (Prevention) - اقدامات ساده‌ای مانند: پیاده‌روی روزانه یا انتخاب غذاهای سالم می‌تواند همراه با کنترل فشارخون، کلسترول و قندخون و آگاهی از علائم هشدار دهنده حمله قلبی، به کاهش احتمال بروز این عارضه کمک کند...

حالت تهوع (Nausea) - درد شکم، حالت تهوع و خستگی هم از علائم هشدار دهنده حمله قلبی هستند...

دانستی‌ها

باید و نیاید های قبل و بعد شام

داشتن یک سبک زندگی سالم برای حفظ سلامتی لازم است و صبحانه نیز بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم در سبک زندگی است...

قبل از شام آب گرم بنوشید

نیم ساعت قبل از شام یک لیوان آب گرم یا ولرم بنوشید تا به هضم غذا کمک کنید...

بعد از شام فوراً نخوابید

خیلی از افراد بعد از خوردن شام وسوسه می‌شوند فوراً به رختخواب بروند؛ اما این کار اثر بدی بر سلامتی تان دارد...

کمی پیاده‌روی کنید

بعد از خوردن شام نیم ساعت صبر کنید و سپس کمی راه بروید. نیازی نیست یک ساعت پیاده‌روی کنید...

ورزش سنگین نکنید

ورزش‌های سنگین در پایان روز و بعد از خوردن شام ایده‌آل نیستند...

مسواک زنی کنید

مسواک زدن بعد از خوردن غذا مهم است. بهتر است نیم ساعت صبر کنید و سپس مسواک بزنید...

سیگار نکشید

خیلی از افراد سیگاری بعد از خوردن شام وسوسه می‌شوند سیگار بکشند؛ اما باید مقاومت کنید...

دوش بگیرید

دوش گرفتن بعد از شام می‌تواند در فرایند گوارش غذا اختلال ایجاد کند...

لباس راحت بپوشید

اگر در خانه شام می‌خورید پس بهتر است لباس راحت و آزاد بپوشید...

میوه نخورید

میوه بخش سالمی از یک رژیم غذایی مناسب است اما خوردن آن بعد از غذا کار درستی نیست...

کمربندتان را شل نکنید

اگر حین شام یا بعد از آن احساس می‌کنید باید کمربندتان را شل کنید پس به این معنی است که در خوردن زیاده‌روی کرده‌اید...

ویژه

حذف صبحانه زمینه‌ساز دیابت

فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: کسانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر دچار اختلالات متابولیسم مانند چاقی و فرآیندهای افزایش قندخون و دیابت خواهند شد...

از مصرف تخم‌مرغ با تن ماهی اجتناب کنید

تن ماهی به‌همراه تخم‌مرغ به هیچ وجه ترکیب مناسبی نیست...

مصرف روزانه نوشابه موجب سرطان کبد می‌شود

دانشمندان دریافته‌اند: مصرف روزانه نوشابه‌های حاوی شکر با افزایش ۱.۷۵ برابری خطر ابتلا به سرطان کبد همراه است...

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with clues in Persian.

Word search grid with clues in Persian.

جدول سودو کو

Sudoku puzzle grid with clues in Persian.