

یادداشت

اثرات دیابت بر چشم



احد صداقت

استاد چشم پزشکی

شایع ترین بیماری چشمی در زمینه شبکه در ایران و شاید در تمام دنیا دیابت است و اثرات دیابت بر چشم به ۲ عامل بستگی دارد...

ویژه

بهترین حالت نشستن

استاد طب فیزیکی و توانبخشی گفت: توصیه ما به همه افراد این است که بیشتر از نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه به صورت پیوسته در یکجا ننشینند...

راهکارهایی برای مدیریت فشار خون بالا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

فشار خون بالا زمانی روی می دهد که فشار خون تا سطح خطر ناکی افزایش یابد. فشار خون بالا معمولاً بدون علامت است که می تواند به عروق خونی، اندام ها و ... آسیب بزند.



ورزش

فعالیت بدنی منظم مانند ورزش روزانه می تواند فشار خون را کاهش دهد. اگر فشار خون بالا دارید، ورزش می تواند به شما در جلوگیری از ایجاد فشار خون کمک کند.

کاهش استرس

سعی کنید تا جایی که می توانید از محرک های عصبی اجتناب کنید. به عنوان مثال اگر ترافیک مسیر کار باعث استرس شما می شود، سعی کنید صبح زودتر خانه را ترک کنید.

کاهش وزن

کاهش وزن یکی از موثرترین تغییرات سبک زندگی برای کنترل فشار خون به شمار می رود. البته علاوه بر کاهش وزن، باید به سایر دور کم خود نیز توجه داشته باشید.

رژیم غذایی سالم

پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب و همچنین محدودیت مصرف چربی های اشباع شده می تواند فشار خون را تا ۱۱ میلی متر جیوه کاهش دهد.

آسیب پوستی ناشی از دود سیگار

یک مطالعه نشان داده است که قرار گرفتن پوست در معرض نیکوتین موجود در دود دست سوم و نشستن سیگار الکترونیکی ممکن است به پوست آسیب برساند.

پیاده روی درد «زانو» را کم می کند

یک مطالعه نشان می دهد که پیاده روی می تواند درد مکرر زانو را در افرادی که مبتلا به استئوآرتریت زانو، شایع ترین شکل آرتروز، هستند، کاهش دهد.

افزایش چاقی کودکان و ابتلا به دیابت

به گفته محققان، افزایش نرخ چاقی کودکان منجر به افزایش شدید تعداد مبتلایان به دیابت نوع ۲ شده است. محققان معتقدند چاقی عامل ۸۰ تا ۸۵ درصد از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

Crossword puzzle grid with clues in Persian. Includes a title 'جدول کلمات متقاطع' and a list of clues.

Word search puzzle grid with clues in Persian. Includes a title 'جدول سودکوکو' and a list of clues.

Word search puzzle grid with clues in Persian. Includes a title 'جدول سودکوکو' and a list of clues.

دانشتنی ها

نوشیدنی هایی برای فرار از گرمای گرمازدگی

باید بدانیم گرمای هوا شدت تعریق بدن را افزایش داده و سطح آب بدن کاهش پیدا می کند. نتیجه این کاهش بی حالی، ضعف و در موارد شدید و حاد تر به کم آبرویی منجر می شود.

شربت سکنجبین یکی از قدیمی ترین و لذیذ ترین نوشیدنی های تابستانی است که از ترکیب آب، سرکه، شکر یا عسل و عصاره نعناع درست می شود. احتمالاً با شنیدن اسم سکنجبین یاد کاهو سکنجبین خوردن در روزهای تابستان و حیاط خانه های قدیمی افتادید.

شربت سکنجبین یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های اصیل ایرانی است که ناجی روزهای گرم تابستانی است. علاوه بر پر استفاده بودن این شربت در پذیرایی ها و مهمانی های تابستان، خیلی از افراد در سفره افطار هم حتماً تخم شربتی را می گذارند؛ چرا که هم پرخاصیت است و هم تشنگی را رفع می کند.

شربت بهار نارنج را می توان به جرأت بهترین نوشیدنی سنتی ایرانی دانست. در میان نوشیدنی های اصیل ایرانی عطر خوش شربت بهار نارنج مثل و ماند ندارد و خاصیت آرامش بخشی آن هم مثال زدنی است.

استفاده از گلاب در طب سنتی بسیار توصیه شده و از زمان های قدیم تا امروز یکی از پر مصرف ترین و محبوب ترین نوشیدنی های اصیل ایرانی شربت گلاب است.

شربت زعفران خوش طعم بوده و از نوشیدنی های اصیل ایرانی و در نشاط آوری زیان دار است. زعفران سرشار از انواع مواد معدنی، ویتامین های A، C، E، و ویتامین های گروه B است و خواص درمانی زیادی دارد.

شربت آلبیمو که یکی از نوشیدنی های اصیل ایرانی است، البته از آنجا که سرشار از ویتامین C است و ویتامین C هم دشمن کروناس؛ این روزها نیز از نوشیدن شربت آلبیمو غافل نشوید.

از گیاه بیدمشک، عرق بیدمشک به دست می آید که ضمن خوش عطر بودن بسیار پرخاصیت است و می توان با آن یکی از لذیذ ترین نوشیدنی های اصیل ایرانی را درست کرد.

شربت خاکشیر یکی از معروف ترین شربت های خانگی است که به راحتی و با مواد مختلف می توانیم تهیه کنیم و همراه با وعده های غذایی به جای انواع نوشیدنی های مضر سرو کنیم و از خوردن آن لذت ببریم.