آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۰۶
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۹•۰۷
۱۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ / ۲۸ نوامبر ۲۰۲۳

نوشیدنی‌های مفید برای کاهش فشارخون

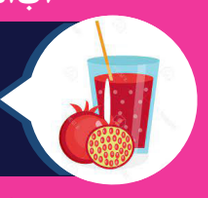
چای سیاه

چای سیاه و سبز هر دو حاوی ترکیبات خاصی هستند که باعث شل شدن و گشادشدن رگ‌های خونی و کاهش فشارخون می‌شوند. خواص ضد فشارخون چای می‌تواند گزینه‌های درمانی امیدوارکننده‌ای را برای کاهش فشارخون ارائه دهد. نتایج تحقیقات نشان داده است که نوشیدن چای می‌تواند به‌طور مداوم فشارخون را در مقادیر کم کاهش دهد و درک اثر کاتچین‌ها بر KCNQ۵ می‌تواند به توسعه داروهای ضد فشارخون با کارایی بالاتر کمک کند.

چای ترش

نوشیدنی دیگری که موجب کاهش فشارخون بالا می‌شود چای ترش است؛ در یک مطالعه شرکت‌کنندگان به مدت یکماه هر روز صبح دو فنجان چای ترش می‌نوشیدند که منجر به کاهش قابل توجه فشارخون شد. چای ترش، حاوی آنتوسیانین و سایر آنتی‌اکسیدان‌هاست. آنتوسیانین‌ها و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است به رگ‌های خونی کمک کنند تا در برابر آسیب‌هایی که می‌تواند باعث آسیب به آنها شود، مقاومت کنند.

آب انار



آب انار سرشار از پتاسیم و سایر مواد مغذی مفید برای قلب و فعالیت آنتی‌اکسیدانی آن سه برابر چای سبز است. در یک مطالعه نوشیدن روزانه آب انار به مدت ۶ هفته به‌طور قابل توجهی باعث کاهش فشارخون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با افرادی شد که آب انار مصرف نمی‌کردند.

شیر کم‌چرب

شیر سرشار از فسفر، پتاسیم و کلسیم سه ماده مغذی مرتبط با فشارخون سالم و غنی شده با ویتامین D است و ویتامینی که فشارخون سالم را افزایش می‌دهد. محققان می‌گویند: رژیم غذایی سرشار از لبنیات باعث کاهش فشارخون می‌شود. محققان بر این باورند که گنجاندن مقدار زیادی لبنیات در رژیم غذایی شما ممکن است بتواند در پیشگیری و درمان فشارخون بالا نقش داشته باشد.

اگر بخواهید فشارخون بالای خود را کاهش دهید، ممکن است از قبل بدانید که باید غذاهای پر سدیم مانند غذاهای حاوی گوشت موجود در اغذیه‌فروشی‌ها، سوپ‌های کنسرو شده با سدیم و پیتزاهای یخ زده را محدود کنید همین‌طور برای مصرف چربی‌های ناسالم و نوشابه‌های پر از قند و سایر نوشیدنی‌ها که می‌توانند منجر به افزایش وزن و افزایش خطر ابتلا به فشار خون شما شوند، احتیاط کنید. مصرف مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه به‌همراه پروتئین بدون چربی می‌تواند به پیشگیری و کنترل فشارخون بالا کمک کند. در ادامه نوشیدنی‌هایی معرفی شده که درمان فشارخون هستند.

دانستنی‌ها

تاثیر تغذیه بر کیفیت زندگی بیماران ریوی

مطالعات جدید نشان داده است که ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان و غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا۳ مانند ماهی‌های چرب احتمالا به افرادی که از بیماری‌های مزمن ریوی رنج می‌برند، کمک می‌کند تا در آنها التهاب‌های ریوی کاهش یابد و راحت‌تر نفس بکشند. یافته‌های متخصصان نشان می‌دهد پروتئین، اسیدهای چرب غیراشباع و سبزیجات برای بیماران مبتلا به COPD مفید هستند. دکتر «یانوس وارگا»، دانشیار دپارتمان ریه می‌گوید: تغییر رژیم غذایی از نوع غربی به نوع مدیترانه‌ای ضروری است. رژیم غذایی غربی التهاب را تشدید می‌کند و در مقابل، رژیم غذایی مدیترانه‌ای اثرات ضدالتهابی دارد. بر همین اساس متخصصان سملوایز توصیه می‌کنند که مردم، مصرف گوشت‌های قرمز و فرآوری شده را که حاوی سطوح بالایی از چربی‌های اشباع شده هستند، کاهش دهند. دکتر یانوس وارگا نیز مصرف ماهی‌های چرب مانند سالمون را دو بار در هفته توصیه می‌کند. به گفته انجمن ریه آمریکا، افرادی که از بیماری مزمن انسدادی ریه رنج می‌برند به انرژی بیشتری برای تنفس نیاز دارند، بنابراین ماهیچه‌های آنها ممکن است نسبت به افرادی که به این بیماری دچار نیستند به کالری بیشتری نیاز داشته باشد. دکتر «کریگ هرش»، مدیر کلینیک بیماری مزمن انسدادی ریه در «بریگهام» و بیمارستان زنان در ایالات‌متحده اظهار کرد که متخصصان مدتی است می‌دانند که نوع رژیم غذایی سالم و متعادل، هم برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری و هم برای درمان آن مفید است. او می‌افزاید: در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند به‌ویژه در موارد ابتلای شدید، کاهش‌وزن و به‌ویژه از دست دادن توده عضلانی، یک مشکل جدی و خطرناک است. برای افرادی که دچار ابتلای شدید هستند، ممکن است پروتئین بدون چربی بیشتری را توصیه کنیم تا مطمئن شویم که آنها انرژی لازم را برای حفظ عضلات خود و برای حفظ وزن خواهند داشت. تحقیقات همچنین نشان داد که مصرف روزانه ویتامین C، اسیدهای چرب امگا ۳، منیزیم، کلسیم و ویتامین D می‌تواند به این بیماران کمک کند. پژوهشگران دانشگاه سملوایز می‌گویند رژیم غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها نیز می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. یک مطالعه دیگر نیز نشان داد که مصرف یک گرم روغن سیاه‌دانه دو بار در روز، اثرات مثبتی بر عملکرد ریه و کاهش التهاب مجاری هوایی دارد. دکتر کریگ هرش که دانشیار دانشکده پزشکی هاروارد نیز هست، می‌گوید که در حال حاضر هیچ توصیه‌ای به این دست از بیماران برای تامین ویتامین‌های مورد نیاز بدنشان به غیر از خوردن «یک رژیم غذایی متعادل» وجود ندارد. متخصصان تاکید دارند زمانی یک رژیم غذایی سالم بهترین راه حل خواهد بود که با تمرین بدنی و تکنیک‌های تنفس همراه باشد. با این وجود یکی از موثرترین راه‌های درمان این بیماری، ترک سیگار است. به‌ویژه آنکه بیش از ۷۰ درصد از مبتلایان به این بیماری در کشورهای با درآمد بالا و ۳۰ تا ۴۰ درصد بیماران در کشورهای با درآمد کم تا متوسط، سیگاری بوده‌اند. به گفته متخصصان، ترک سیگار، استنشاق هوای پاک، استفاده از داروهایی که باعث انبساط بافت‌های شش و لوله‌های تنفسی می‌شود از جمله شیوه‌های جلوگیری از گسترش آسیب‌های ریوی نوع COPD است. متخصصان همچنین گذراندن دوره‌های «فراگیری تکنیک‌های موثر تنفس» را برای این که بیمار بتواند به راحتی نفس بکشد، توصیه می‌کنند. متخصصان همچنین معتقد هستند که فعالیت‌های ورزشی یکی از راه‌های مبارزه با گسترش بیماری مزمن انسدادی ریه است و هشدار می‌دهند که ترس از دچارشدن به تنگی نفس نباید از میزان فعالیت‌های بدنی بیمار بکاهد. به نظر این پزشکان، کمبود حرکت اغلب به وخیم‌تر شدن وضعیت شش‌ها می‌انجامد؛ بی‌حرکتی باعث آب شدن و کاهش قدرت ماهیچه‌ها می‌شود. در نتیجه بدن توانایی‌های خود را از دست می‌دهد. این امر به نوبه خود سبب اخلال در کارکرد ریه می‌شود. نوع حاد بیماری COPD، بالارفتن میزان تپش قلب را هم به‌همراه دارد.

یادداشت

آسیب‌های صدا

سمیرا آقادوست
عضو هیات علمی دانشگاه

در ابتدای کتاب‌های صدا و حنجره ذکر می‌شود که صدای هر فرد بیانگر شخصیت اوست، از همین‌رو؛ حفظ و مراقبت از صدا به‌عنوان ابزار ارتباطی، خیلی مهم است. حفظ و مراقبت از صدا به‌عنوان اصلی‌ترین ابزار ارتباطی، حائز اهمیت است. صدای افراد نباید خشن و گرفته باشد و همچنین باید زیر و بم و بلندی صوتی مناسبی داشته باشد که گویای سن و جنس آن فرد باشد. رعایت مواردی از بهداشت صوتی مانند مرطوب سخن گفتن و نوشیدن آب، برای مراقبت از حنجره در صدای تولید شده تأثیر دارد و می‌تواند مانع گرفتگی و خشونت صوتی شود. افرادی که از صدای خود به‌صورت تخصصی و به‌عنوان بخشی از شغل‌شان استفاده می‌کنند مانند قاریان قرآن، خواننده‌ها و بازیگران، معلمان و...، نیاز به مراقبت بیشتری از صدای خود دارند تا کیفیت صوتی خود را بتوانند در حالت بهتری حفظ کنند و دچار خشونت یا گرفتگی صدا نشوند. اگر گرفتگی صدا در پی بیماری یا به‌صورت ناگهانی شروع شود، بیش از ۲ هفته طول بکشد، باید به متخصص گوش و حلق و بینی یا فوق تخصص حنجره مراجعه کنیم و اگر لازم باشد، پزشک آنها را به گفتاردرمانگر ارجاع می‌دهد. بهداشت صوتی به سلامت حنجره ما کمک می‌کند و اگر رعایت نکنیم، باعث می‌شود تارهای صوتی ما آسیب دیده و صدای ما دچار اختلال شود. هر ۱۵ دقیقه یک جرعه آب بنوشیم تا رطوبت حنجره ما از بین نرود. همچنین، استفاده کمتر از کافئین، خواب کافی و کمتر مصرف کمتر فست‌فود، با صدای بلند حرف نزدن، می‌تواند به داشتن حنجره خوب کمک کند. باید متوجه این موضوع باشیم که برای درمان انواع گرفتگی صدا، به گفتاردرمانگر که دارای تخصص صوت درمانی است، مراجعه کنیم. ممکن است گرفتگی صدا مربوط به وجود ضایعه‌ای در حنجره باشد که نوع خوش خیم و بدخیم آن بدون تصویر برداری از حنجره و انجام کارهای تشخیصی امکان‌پذیر نیست. اما اگر گرفتگی صدا بیش از دو هفته طول کشید باید مورد معاینه پزشک متخصص قرار بگیرد.

سیر برای سلامت قلب مفید است

بیماری‌های عروقی بیماری‌هایی هستند که در آنها عروق خونی معمولا به‌علت تصلب شرائین به‌طور کامل یا نسبی مسدود می‌شوند. انسداد شریان‌های قلب یا مغز ممکن است منجر به سکته قلبی یا مغزی شود. تحقیقات نشان داده که سیر اثرات کاهنده غلظت بالای قند و چربی خون و پرفشاری خون دارد و از تصلب شرائین پیشگیری می‌کند و از این طریق احتمال سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد. کلسترول یک جزء چربی در خون است. دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترول بد LDL و کلسترول خوب HDL . کلسترول LDL بیش از حد و کلسترول HDL کافی نمی‌تواند مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد کند. نشان داده شده است که سیر سطح کلسترول تام و LDL را ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد. اگر از بیماری قلبی رنج می‌برید، باید سیر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

چای سبز یک دمنوش جادویی

چای‌سبز یکی از معروف‌ترین نوشیدنی‌های سالم در جهان به‌شمار می‌رود. مطالعات نشان می‌دهند چای‌سبز درمان‌کننده بیماری‌های قلبی نیست اما می‌تواند به جلوگیری از ابتلا به فشارخون بالا و انسداد عروق و سکته قلبی کمک شایان توجهی کند. چای‌سبز به‌دلیل داشتن چند نوع آنتی‌اکسیدان، سیستم ایمنی بدن را در برابر انواع بیماری‌ها به‌ویژه سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. طبق تحقیقات صورت گرفته یکی دیگر از خواص مهم چای‌سبز این است که به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. دیابت نوع ۲ شامل افزایش سطح قندخون است که ممکن است به‌دلیل مقاومت به انسولین یا ناتوانی در تولید انسولین ایجاد شود. چای‌سبز هم‌چنین می‌تواند در کوتاه‌مدت میزان متابولیسم را افزایش دهد، پس منطقی است که می‌تواند به کاهش‌وزن کمک کند. پلی‌فنل موجود در چای‌سبز سطح اکسیداسیون چربی را افزایش داده و موجب سوخت‌وساز بیشتر بدن می‌شود.

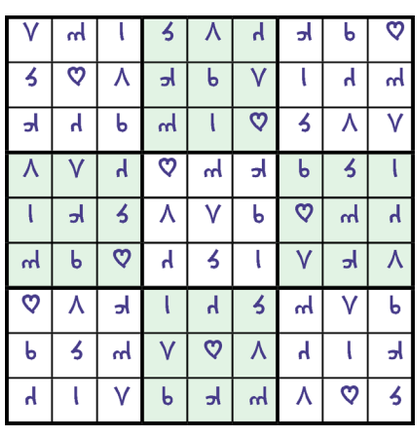
نکته

نکاتی درباره آنفلوآنزا

آنفلوآنزا بیماری شایع ویروسی است که معمولا از اوایل پاییز تا اوایل بهار افراد بسیاری را مبتلا می‌کند. این بیماری مسری در برخی موارد بسیار خطرناک و حتی کشنده است و البته شدت آن در افراد متفاوت است. موارد خفیف تا ملایم آنفلوآنزا طی چند هفته و به‌خودی‌خود از بین می‌رود، اما در برخی موارد، سیستم ایمنی واکنش بیش از حد به آنفلوآنزا نشان می‌دهد و در سراسر بدن التهاب گسترده ایجاد می‌کند. بدین ترتیب، واکنش ایمنی بدن از کنترل خارج می‌شود و به‌جای مبارزه با بیماری آنفلوآنزا به بافت‌هایی که به ویروس آلوده نشده‌اند آسیب می‌رساند. به عنوان نمونه، آنفلوآنزای شدید ممکن است باعث میوکاردیت (التهاب قلب)، آنسفالیت (التهاب مغز) و نارسایی در اعضای بدن به ویژه در کلیه‌ها و ریه‌ها شود. شایع‌ترین علائم آنفلوآنزا سرفه، تب، لرز، بدن‌درد، گلودرد، خستگی، تهوع و استفراغ است. تا زمانی که ۲۴ ساعت را بدون تب نگذرانده‌اید، جز در موارد ضروری از خانه خارج نشوید. بزرگسالانی که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند در موارد زیر حتما به پزشک و کارشناسان مراقبت‌های پزشکی مراجعه کنند: زمانی که تب و سرفه بعد از مدتی بهبود پیدا می‌کند ولی دوباره تشدید می‌شود. وقتی که تنگی نفس یا مشکل در تنفس به وجود می‌آید. هنگامی که درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم حس می‌کنید. وقتی در وضع روانی تغییری حس می‌کنید و با حالت‌هایی مانند گیجی یا بی‌حالی روبه‌رو می‌شوید. هنگامی که دچار تشنج می‌شوید. وقتی با علائم کم‌آبی یا ادرار نکردن مواجه هستید. وقتی درد شدید عضلانی، ضعف یا سرگیجه دارید. علاوه بر این موارد، پدران و مادران وقتی با علائمی مانند تنفس سریع کودک، عقب کشیده شدن دنده‌ها حین تنفس، کبود شدن لب‌ها یا ناخن‌ها، خشک ماندن پوشک نوزاد به مدت هشت ساعت، بروز تب در نوزاد زیر ۱۲ هفته یا تب ۴۰ درجه در دیگر کودکان روبه‌رو می‌شوند، باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنند. تنها گروهی که به واکسن آنفلوآنزا واکنش آلرژیک یا حساسیت شدید نشان می‌دهند از زدن این واکسن منع شده‌اند. افرادی که سابقه سندرم گیلن‌باره (بیماری شدید و فلج‌کننده) دارند باید پیش از تزریق واکسن آنفلوآنزا با پزشک صحبت کنند. حتی اگر فکر می‌کنید به واکسن نیازی ندارید برای محافظت از اطرافیانتان که در دسته افراد پرخطرند، واکسن آنفلوانزا بزنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

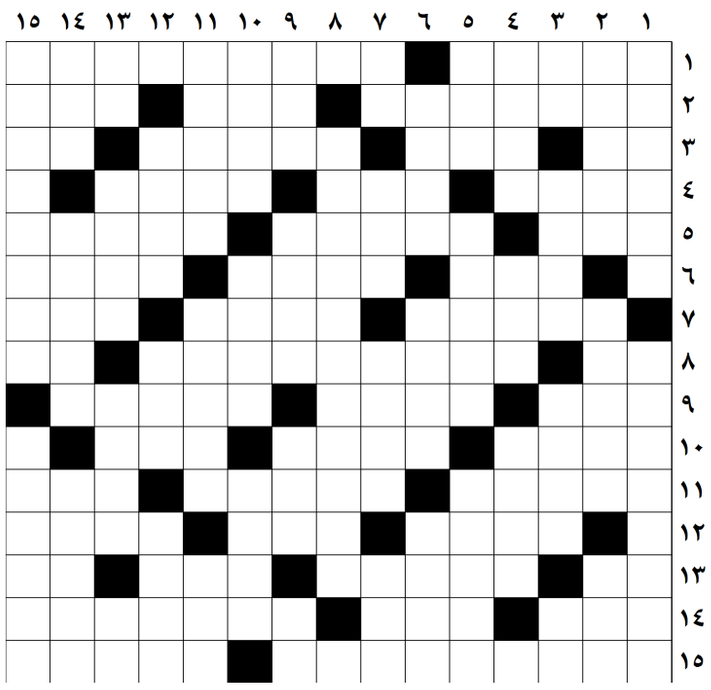
شماره ۱۷۰۶

افقی

۱- دارای ترتیب یا جایگاه نخست- پادشاه ساسانی ۲- کروی‌شکل- مرواریدها- اما و ولی ۳- کلاه الف- چنین نامی هرگز فراموش نمی‌شود- کنج‌وگوشه- راست‌وافروخته ۴- واجب و لازم- تلفظ «ش»- خم شده ۵- یقه معروف- همدم‌وهمنشین- نفیروسرنا ۶- هر سه ماه را گویند- گوی گریبان- محبوب سلطان محمود ۷- آجیل تلخ‌وشیرین- النگوی زنانه- آیین‌ها ۸- عددی با دو صفر- کشور «بیشکک»- دهان‌کجی ۹- دارای تأخیر- آبگوشت سنتی- بعضی‌ها در صف می‌گذارند! ۱۰- آماده‌کردن- شهر برج کبوترخانه- این‌هم شهر میرزا کوچک‌خان ۱۱- پدر روان‌شناسی بالینی- همیشگی- درنده جنگلی ۱۲- واحدمسافتی در انگلیس- آلوده به زهر- تصرف ۱۳- سفیدآذری- نوازش- وقوف- وی ۱۴- طلای‌سیاه- خانه گوسفند- از غذاهای محلی گیلان ۱۵- هرزه‌گویی- تباهی‌ونابودی

عمودی

۱- فیلمی از مجید جوانمرد با هنرنمایی اکبر عبدی و امین حیایی- گلی زیبا ۲- مجبور به کاری- آشکار- پشت‌گردن ۳- گام یکپا- فدراسیون فوتبال اروپا- آهنگ موزون- شمای خودمانی ۴- حنا- راستی- اشاره به دور ۵- بازداشتن از انجام کارناشایست- شهری در استان تهران- گیاه خورشتی ۶- فیلم حادثه‌ای- اقامت‌کننده- ضدچاق ۷- خیک آب- خاطر- ملعون ابدی تاریخ- جای بی‌هوا ۸- سریالی به کارگردانی قاسم جعفری ۹- دوش‌انداز- به‌هم سائیده- کشت به امید باران- عدد کارمندی! ۱۰- داخل‌شدن- واحدفرکانس- خط معروف باستانی ۱۱- زیبا- پادشاه فرانسوی- پایتخت سوئیس ۱۲- نام کوچک «امامی» بازیگر خانم- به نقطه برخورد دو دیوار زاویه‌دار گفته می‌شود- پیشرفت‌کردن ۱۳- سرخود- گاومصریان- پدر از دست داده- پژمرده ۱۴- خوردنی متعجب- برای معطرکردن شیرینی به‌کار می‌رود- شهرستان ۱۵- از مراسم ایام عزاداری دهه اول محرم- از گونه‌های جانوری اطراف دریاچه اوان قزوین



حل جدول ۱۷۰۵