

دانستی‌ها

توصیه‌هایی برای سلامت قلب و عروق

سبک زندگی سالم موارد مختلف از رژیم غذایی سالم تا ورزش منظم را شامل می‌شود. پزشکان و مراقبان بهداشتی با آگاهی‌رسانی در مورد عوامل خطرناک این بیماری، بر پیروی از سبک زندگی سالم به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مربوط به قلب و عروق تأکید می‌کنند...

رژیم غذایی مفید

رژیم غذایی «دش» (DASH) که به عنوان روشی برای کاهش فشارخون بالا از طریق تغذیه شناخته می‌شود و بر کاهش مصرف سدیم، استفاده از ادویه‌ها به جای نمک برای طعم دهی به غذا، مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و منابع پروتئینی سالم تر مانند مغزها، مرغ و ماهی بیشتر تأکید دارد برای تقویت سلامتی قلب و عروق توصیه می‌شود. این مواد غذایی غنی از پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فیبرند. کارشناسان توصیه می‌کنند چنانچه به مصرف میوه‌ها و سبزیجات زیاد عادت ندارید به جای تغییر کلی برنامه غذایی خود، آنها را به تدریج به رژیم غذایی‌تان اضافه و بر غذاهای غنی از فیبر تمرکز کنید. مثلا می‌توانید به ساندویچ مورد علاقه‌تان کمی اسفنج یا هویج اضافه کنید یا اینکه به پایستی محبوبتان قارچ، فلفل دلمه‌ای یا نخود فرنگی بیفزایید. کاهش مصرف سدیم حتی به میزان ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز می‌تواند سلامت قلب را به میزان چشمگیری بهبود بخشد. برای حفظ طعم و مزه غذا بدون استفاده زیاد از نمک می‌توان از چاشنی‌های بدون نمک مانند گیاهان و ادویه‌ها استفاده کرد. ریچان، رزماری و نعنا طعم‌هایی خاص و تند دارند که با میوه‌ها، سبزیجات و گوشت‌ها به خوبی ترکیب می‌شوند. از پودر سیر و پودر پیاز (نه نمک سیر یا پیاز) هم می‌توان برای ایجاد طعم شوری بدون استفاده از نمک واقعی بهره برد. لیمو، زنجبیل و فلفل و سرکه هم گزینه‌های عالی برای مزه‌دار کردن غذا هستند. در مورد بسته‌بندی‌ها و تگ‌ها و نقلات، سراغ آنهایی بروید که در هر وعده کمتر از ۱۴۰ میلی‌گرم سدیم دارند زیرا بیشتر سدیم دریافتی بدن از غذاهای بسته‌بندی شده و آماده می‌آید. بنابراین خواندن برچسب تغذیه روی خوراکی‌ها به کنترل مصرف سدیم کمک خواهد کرد. چون تمام گوشت‌ها چربی‌های اشباع شده دارند، کاهش مصرف گوشت به طور طبیعی مصرف چربی اشباع شده را کاهش می‌دهد. برای همین سعی کنید یک روز در هفته به جای استفاده از پروتئین‌های حیوانی، پروتئین‌های گیاهی مصرف کنید.

حرکت کنید

افزایش فعالیت بدنی و تحرک تنها به معنای ورزش کردن نیست. طبق یک مطالعه جدید، انجام دادن کارهای ساده‌ای مانند چند دقیقه حمل یک ساک خرید سنگین یا بالا رفتن از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور می‌تواند خطر حمله قلبی را به نصف کاهش دهد. البته محققان تأکید می‌کنند کسانی که در طول روز پشت میز می‌نشینند و اصلا تحرک ندارند، راهکارهایی مثل مثل استفاده از پله به جای آسانسور، راه رفتن هنگام مکالمه با تلفن همراه، حمل کیسه‌های سنگین خرید، پارک کردن خودرو در فاصله‌ای دورتر از مقصد، انجام دادن حرکات کششی یا راه رفتن حین تماشای تلویزیون هم می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامتی داشته باشد و به کاهش خطر حمله قلبی و مشکلات قلبی عروقی کمک کند.

کنترل فشارخون

بسیاری از مردم از جمله بسیاری از بزرگان جوان حتی متوجه نمی‌شوند که فشارخونشان بالاست. بنابراین اندازه‌گیری فشارخون باید به عنوان بخشی از روال مراجعه به پزشک و بررسی سلامتی در نظر گرفته شود.

قهوه بنوشید

مصرف متوسط قهوه به‌ویژه یک تا سه فنجان در روز با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی متابولیک مانند دیابت نوع ۲، سکنه مغزی و بیماری قلبی عروقی مرتبط است. متخصصان با تحلیل داده‌های بیش از نیم میلیون نفر متوجه شدند افرادی که به طور متعادل کافئین مصرف می‌کنند، تقریباً ۴۱ درصد کمتر احتمال دارد که به بیماری‌های قلبی متابولیک مبتلا شوند. بیشترین کاهش خطر در افرادی مشاهده شد که حدود سه فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، با وجود آنکه مصرف قهوه و کافئین با فواید بالقوه سلامت مانند انبساط عروق خونی و کاهش کلسترول بد ارتباط دارد، کارشناسان هشدار می‌دهند که همه نوشیدنی‌های کافئین داریکسان نیستند و در نوشیدن قهوه و جای هم باید اعتدال را رعایت کرد.

نکته

پروبیوتیک‌ها از آنزیم‌پیشگیری می‌کنند

رئیس کنگره پروبیوتیک گفت: امیدواریم از محصولات فراسودمند در مواد غذایی بیشتر استفاده شود. مریم تاج آبادی ابراهیمی در پیرامون موضوع ششمین کنگره بین‌المللی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند اظهار کرد: اولین هدف ما این بود که مردم نسبت به استفاده از محصولات فراسودمند و پروبیوتیک‌ها مطلع شوند. وی افزود: پروبیوتیک‌ها در واقع مکمل‌ها و غذاهایی هستند که در کشورهای پیشرفته استفاده می‌شوند تا بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنند. پروبیوتیک‌ها در بیماری‌هایی مانند بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های ایمنی، بیماری‌های دایابت، MS و پارکینسون نقش دارند. رئیس کنگره پروبیوتیک در ادامه اذعان کرد: در کشورهای پیشرفته مانند ژاپن، کره جنوبی، آمریکا و کشورهای اروپایی مصرف پروبیوتیک به صورت روزانه، به شکل مکمل و به صورت غذاهای مختلف است. وی با بیان اینکه مسئولان و مردم این کشورها به غذا نگاه درمانی دارند؛ ادامه داد: هدف ما از برگزاری کنگره این بود، اطلاعات را در اختیار متخصصان قرار دهیم و در جامعه مورد استفاده از پروبیوتیک‌ها فرهنگ سازی کنیم. تاج‌آبادی ابراهیمی با اشاره به اینکه امیدواریم از این محصولات فراسودمند در مواد غذایی بیشتر استفاده شود اظهار داشت: مردم بیشتر با لبنیات پروبیوتیک آشنا هستند امیدواریم از غذاهای دیگر نیز استفاده کنند؛ استفاده از مکمل‌های پروبیوتیک نیز باید بیشتر شود تا مردم کمتر دچار مشکلات گوارشی شوند.

ویتامین‌هایی که خوشحال می‌کنند

دنیای ماشینی امروز ممکن است استرس‌زا و غیرقابل پیش‌بینی باشد. بنابراین بسیار مهم است که مطمئن شوید از درون احساس خوبی دارید. مصرف برخی ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی باعث بهبود علائم افسردگی می‌شود. این ویتامین‌ها را می‌توان از طریق مصرف مواد غذایی ارگانیک و یا قرص‌ها و مکمل‌ها تأمین کرد. افسردگی یک حالت روحی و روانی است که در هر فرد با علائم خاصی بروز می‌کند. هم چنین افسردگی انواع مختلفی دارد و در شرایط مختلف می‌توان برای درمان افسردگی از روش‌های بدون دارو مانند نوروفیدبک و لورثا استفاده کرد.

هورمون‌های شادی

این هورمون‌ها مانند پیام‌رسان‌های کوچک در بدن هستند که استرس را از ما دور کرده و به ما کمک می‌کنند که احساس شادی و آرامش داشته باشیم. هورمون‌های شادی اندورفین‌های AKA شامل سروتونین، اکسی‌توسین و دوپامین هستند. ترکیب این هورمون‌ها با برخی ویتامین‌های خاص منجر به تقویت خلق و خو می‌شود و احساسات منفی را در شما از بین می‌برد. ویتامین‌های B۶، B۱۲ و فولات به ساخت هورمون‌هایی مانند سروتونین و دوپامین کمک می‌کنند. دوپامین یکی دیگر از پیام‌رسان‌های جالب در بدن است؛ وقتی کاری سرگرم‌کننده یا باارزش انجام می‌دهید، این هورمون باعث می‌شود احساس انگیزه و خوشحالی کنید. ویتامین B۶ به بدن کمک می‌کند تا دوپامین بسازد و شما را با انگیزه و خوشحال کند.

عوارض کمبود برخی ویتامین‌ها

برخی ویتامین‌ها هستند که اگر آنها را به اندازه کافی دریافت نکنید، خلق و خوی شما آسیب می‌بیند و این وضعیت به مرور می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب شود. کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند باعث احساس خستگی و کمبود انرژی شود. این ویتامین در جگر گاو و گوساله، ماهی ساردین، ماهی تن، ماهی قزل‌آلا، شیر و لبنیات، غلات و تخم‌مرغ یافت می‌شود. ویتامین B۹ به تقویت عملکرد پیام‌رسان‌های شادی کمک می‌کند. هنگامی که بدن به میزان کافی این ویتامین را نداشته باشد، ممکن است احساس افسردگی کنید. کمبود ویتامین D با بروز علائم اضطراب مرتبط است. دریافت ویتامین D کافی در مدیریت خلق و خو و رفع اضطراب نقش دارد. ویتامین C، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان طبیعی، باعث پاکسازی بدن از کورتیزول اضافی تولیدشده در زمان استرس می‌شود. در صورت کمبود ویتامین C در خون، سطح هورمون استرس افزایش می‌یابد و سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



یادداشت

درمان گرفتگی عضلات زانو



علی نقره‌کار متخصص درد

اسپاسم عضلات یا گرفتگی عضلات که یکی از مکانیزم‌های واکنش طبیعی و دفاعی بدن است، انقباض غیرارادی و پایدار فیبرهای عضله در پاسخ به آسیب یا التهاب چه در خود عضلات و چه در رشته‌های عصبی موجود در آنها است. انتخاب درمان این عارضه به تشخیص پزشک و عامل ایجاد گرفتگی عضلات زانو بستگی دارد. چنانچه فشار فیزیکی و ضعف عضلات عامل این مشکل باشد، پس از رفع گرفتگی حاد، ورزش درمانی شامل انجام تمرینات ورزشی کششی بر روی عضلات اطراف زانو و تقویت عضلات اطراف مفصل، به کاهش درد و گرفتگی زانو کمک کرده و دامنه حرکتی زانو را بهبود می‌بخشد. پیشگیری برای جلوگیری از آسیب مجدد به کمر یا گردن - و پرهیز از بازگشت مجدد گرفتگی دردناک عضلات - این امر مهم است که قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات، تاندون‌ها و رباط‌هایی که پشتیبان کمربند فقرات هستند را ساخته و آن را حفظ کرد. این کار از طریق روش‌های زیر امکان‌پذیر است: تمرینات قلبی-عروقی منظم با شدت پایین که اثر نامطلوبی بر کمر نمی‌گذارد و فشار زیادی بر مفاصل وارد نمی‌کنند، از جمله دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی یا شنا. اگر ورزش در فضای باز ممکن نباشد، استفاده از تردمیل، اسکی فضایی یا دوچرخه ثابت را در نظر بگیرید. تمرینات کششی ملایم برای بهبود و حفظ انعطاف‌پذیری: این تمرینات به حفظ جریان خون مناسب برای عضلات کمک می‌کنند. درمان: ۱- کمپرس آب سرد یا کیسه یخ را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه چند بار در روز روی زانو خشک خود بگذارید. ۲- بسیاری از علائم خفیف درد مفاصل ممکن است با داروهای بدون نسخه پزشک رفع شود. داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی (NSAID) داروهای متداولی برای آرتروز هستند. نام‌های تجاری آنها شامل اسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن می‌شوند. اگر التهاب و تورم در مفصل زانو باعث خشکی مفصلی شود، استروئید یکی از گزینه‌های درمانی محسوب می‌شود. کورتیکواستروئیدها التهاب را کاهش می‌دهند. ورزش هم به افزایش حرکت مفصل کمک می‌کند که موجب کاهش خشکی می‌شود. این نیز یک روش عالی برای کاهش وزن یا حفظ وزن سالم است. داشتن وزن اضافی می‌تواند خطر ابتلا به درد و خشکی مفصلی را افزایش دهد.

سالم‌ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان

طعم‌دار و شیرین اجتناب‌ناپذیر و محدود کرد. نوشیدنی‌های شیرین شده یا شکرمانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی «به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود». نوشیدنی‌های کافئین‌دار که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب را مختل کنند نیز توصیه نمی‌شوند. «ما می‌پسندیم»، یک متخصص تغذیه کودکان گفت: انتخاب نوشیدنی‌های سالم برای کودکان به اندازه انتخاب غذاهای سالم حائز اهمیت است.»

داروهایی که به کبد افراد آسیب می‌زنند

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، قرص‌های ضدبارداری و... برای کبد جرب هشدار داد. نازیلا یوسفی، گفت: برخی دارو‌ها مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن می‌توانند وضعیت کبد جرب را وخیم‌تر کنند. حتی استامینوفن که بسیاری آن را بی‌ضرر می‌دانند، در صورت مصرف بی‌رویه ممکن است به کبد آسیب برساند. وی افزود: قرص‌های ضدبارداری نیز می‌توانند شرایط

جدول سودوکو

15x15 grid for a Sudoko puzzle.

جدول کلمات متقاطع

15x15 crossword puzzle grid.

جدول کلمات متقاطع

15x15 crossword puzzle grid.

15x15 crossword puzzle grid.