

انگشتانی که بیماری قلبی را نشان می دهند

عملکرد صحیح آئورت نقش مهمی در سلامت قلب ما دارد و بر اساس نتایج تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، این شریان اصلی که به قلب متصل است، خون را به بافت‌های بدن منتقل می‌کند با این حال، بدون ورزش کافی همچنین زندگی کم تحرک موجب سفت شدن آئورت با افزایش سن می‌شویم و در سنین بالاتر مستعد ابتلا به فشار خون بالا، سکته مغزی یا حمله قلبی خواهیم شد.
به نقل از هلت، به‌طور سنتی، پزشکان سلامت آئورت بیمار را با اندازه‌گیری نبض شریان کاروتید در گردن یا شریان فمورال در کشاله ران اندازه‌گیری می‌کنند با این حال، این روش می‌تواند چالش‌هایی را به‌ویژه برای بیماران مبتلا به چاقی به دلیل دشواری در اندازه‌گیری نبض شریان فمورال ایجاد کند. سرخرگ رانی یا شریان فمورال، شریان بزرگی است که در هر طرف از ادامه شریان ایلیاک خارجی (سرخرگ تهایگاهی یا زیرشکمی) تشکیل می‌شود و سرخرگ رانی خون اندام تحتانی را تامین می‌کند. شریان‌های کاروتید نیز در دو طرف گردن قرار دارند و خون غنی از اکسیژن را برای صورت و مغز فراهم می‌کنند.

اکنون محققان در حال بررسی راه‌های مختلفی هستند که پزشکان می‌توانند بدون تکیه بر این دو شریان، سفتی آئورت را غربال کنند. برخی از نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که یک منطقه کاملاً متفاوت ممکن است کلیدی باشد؛ متخصصان ممکن است بتوانند از این مکان در دسترس‌تر و به‌طور قابل توجهی کمتر تهاجمی یعنی نبض موجود در انگشت استفاده کنند.

در مطالعه سال ۲۰۱۳، گری پیرس، استادیار دپارتمان سلامت و فیزیولوژی انسان در دانشگاه آیووا ایالات متحده، روش جدیدی را ایجاد کرد که شامل استفاده از مبدل

تاثیر لبنیات پرچرب

بر کاهش خطر ابتلا

به بیماری‌های قلبی



رژیم غذایی حاوی لبنیات پرچرب خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

یک مطالعه جدید نشان داده است که محصولات لبنی پرچرب از جمله پنیر، ماست کامل و شیر کامل می‌توانند از حملات قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری کنند. این مطالعه نشان داد که گوشت قرمز فرآوری نشده می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.این‌ها یافته‌های شگفت‌انگیز کارشناسانی هستند که رتبه‌بندی غذایی به نام "امتیازات رژیم غذایی شهری و روستایی بالقوه سالم" را ایجاد کرده‌اند. رژیم غذایی PURE شش گروه غذایی میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، آجیل، ماهی و لبنیات پرچرب را مطرح می‌کند که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند. همچنین در یک رژیم غذایی سالم جای برای غلات کامل و گوشت‌های فرآوری نشده مانند گوشت گاو وجود دارد. دکتر اندرو میتنی، نویسنده این مطالعه و استادیار دانشگاه مک‌مستر در کانادا گفت: غذاهای کم‌چرب در مرکز توجه مردم قرار گرفته‌اند؛ با این حال، نتایج ما نشان می‌دهند که حداکثر دو وعده در روز از محصولات لبنی، عمدتاً از چربی‌های کامل می‌تواند در یک رژیم غذایی سالم گنجانده شود.رژیم غذایی PURE که در مجله قلب اروپا منتشر شده است، بر اساس شش محور زیر است:

میوه: ۲ تا ۳ وعده در روز

سبزیجات: ۲ تا ۳ وعده در روز

حبوبات (لوبیا، عدس، نخود): ۳-۴ وعده در هفته

آجیل: ۷ وعده در هفته

ماهی: ۲ تا ۳ وعده در هفته

لبنیات: دو وعده در روز

محققان گفته‌اند که مقادیر متوسط ماهی و محصولات لبنی پرچرب با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است. همان نتایج سلامتی را می‌توان با مصرف متوسط غلات و گوشت به دست آورد؛ تا زمانی که غلات کامل، تصفیه نشده و گوشت‌های فرآوری نشده باشند. رژیم غذایی PURE با سایر رژیم‌های غذایی سالم مانند رژیم مدیترانه‌ای متفاوت است. داده‌های مورد استفاده شامل تجزیه و تحلیل ۱۴۷۶۴۲ نفر از جمعیت عمومی در ۲۱ کشور در پنج قاره بود.محققان گفتند: این متنوع‌ترین مطالعه در مورد نتایج تغذیه و سلامتی در جهان و تنها مطالعه با نمایندگی کافی از کشورهای با درآمد بالا، متوسط و پایین بود.

آموزش روش‌های رایج فریز کردن بامیه خورشتی

بامیه یکی از سبزیجات خوش طعم و مفید است که در تهیه خورشت استفاده می‌شود و برای نگهداری طولانی مدت روش های مختلفی برای فریز کردن دارد.

بامیه یکی از صیفی جات خوش طعم تابستانی است که ارزش غذایی فراوانی دارد و از آن برای تهیه خورشت یا هر غذای دیگری استفاده می‌شود. بامیه نه تنها در تهیه غذاهای ایرانی کاربرد دارد بلکه در ترکیه، ژاپن و هند نیز از آن در طبخ غذاهای بسیاری استفاده می‌شود.

برای استفاده از خواص بسیار بامیه در تمام فصول سال، خانم‌های خانه‌دار این سبزی محبوب را به روش‌های مختلفی نگهداری و فریز می‌کنند تا در زمستان هم بتوانند از فولیاد آن بهره‌مند شوند. در این بخش شما را با طریقه‌های فریز کردن بامیه آشنا می‌کنیم.

چه بامیه‌ای بخیریم؟

بامیه‌هایی با پوسته سبز رنگ بخیرید. بامیه کهنه و آبکی نخیرید. بامیه‌های ترد و کوچکی را خریداری کنید. بامیه را بو کنید، پوسته تازه بامیه باید دارای بوی خوب و طبیعی باشد. از خرید بامیه‌های بیش از حد رسیده و لکه دار و بسیار نرم خودداری کنید.

روش بلاچ کردن

بامیه‌ها را بشوید

بامیه‌های تازه و کوچکی را که تهیه نموده‌اید را یکی دو دقیقه، در محلولی از آب و سرکه سفید قرار دهید. اسید سیتریک موجود در سرکه، سبب کشته شدن باکتری‌ها و از بین رفتن بقایای به جا

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید



بر روی انگشت بیمار یا بازو، کمی زیر آرنج (شریان بازویی) بود. همانطور که توسط کارشناسان توضیح داده شده است، مبدل وسیله‌ای است که از نیرو به عنوان ورودی برای تولید خروجی عددی قابل اندازه‌گیری مانند ضریان قلب استفاده می‌کند. با استفاده از یک مبدل و فاکتورگیری در سن بیمار و شاخص توده بدنی (BMI)، محققان دریافتند که پزشکان می‌توانند تعیین کنند که آیا آئورت سخت شده است یا خیر.

پیرس گفت: این تکنیک از این جهت موثرتر است که به راحتی می‌توان تنها یک شکل موج پالس را در انگشت یا شریان بازویی به دست آورد و نسبت به دستیابی به شکل موج فمورال در بیماران نفوذ کمتری دارد. همچنین می‌توان آن را به راحتی در کلینیک در طول معاینات معمول مشابه آزمایش فشار خون استفاده کرد.

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

سفت شدن آئورت ممکن است تنها شاخص سلامت قلبی عروقی نباشد که انگشتان ما می‌توانند آن را آشکار کنند. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ که در مجله آمریکایی قلب و عروق توسط محققان پیل منتشر شد، کشش ساده انگشتان ممکن است نشان دهد که آیا ممکن است فرد ناخودآگاه حامل آنوریسم آئورت صعودی باشد یا خیر. این آزمایش شامل نگه داشتن دست به صورت عمودی و صاف سپس کشش انگشت شست در عرض کف دست تا حد امکان است. اگر شست فراتر از عرض دست باشد، می‌تواند نشانه آنوریسمی باشد که قبلاً تشخیص داده نشده است.

آنوریسم یا رگ برآمدگی به بزرگ شدن یا بیرون زدگی دیواره یک سرخرگ گفته می‌شود که در اثر ضعف دیواره سرخرگ ایجاد شده‌ است. سرخرگ‌ها رگ‌های خونی غنی از اکسیژن را از قلب به سایر نقاط بدن می‌رساند. اگر یک آنوریسم رشد کند می‌تواند سبب خونریزی خطرناک و یا حتی مرگ شود.

کشش بیش از حد انگشت شست می‌تواند به این معنی باشد که بیمار استخوان‌های بلندتر و فواصل شل بیشتری دارد که هر دو می‌توانند نشان دهنده بیماری بافت همبند در آئورت یا فراتر از آن باشند. بیماری بافت همبند، به هر گونه بیماری اطلاق می‌شود که باعث آسیب به بافت همبند در بدن شود.

در این مطالعه، بیش از ۳۰۰ بیمار قلبی آزمایش شست را انجام دادند. در حالی که نتیجه آزمایش اکثر آنان مثبت نشد اما آثانی که توانستند این کار را انجام دهند شانس بیشتری برای ابتلا به آنوریسم داشتند بنابراین، گروه تحقیق توصیه کرد که آزمایش کف دست در معاینات معمول بیمار به‌عنوان ابزاری برای تشخیص زودهنگام و مداخله بالقوه گنجانده شود.

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

بامیه‌ها را با سرکه سفید بشوید

فوق تخصص گوارش و کبد کودکان

عنوان کرد:

آیا تخم کبوتر برای صحبت

کردن کودک مفید است



یک فوق تخصص گوارش و کبد کودکان، درباره باور غلط استفاده از تخم کبوتر برای صحبت کردن کودک، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیرحسین حسینی گفت: برخی افراد به محض اینکه روند صحبت کردن یا اصطلاحاً زبان باز کردن کودک به تأخیر می‌افتد به او تخم کبوتر یا برخی خوراکی‌های دیگر می‌خورانند! این موضوع یک باور اشتباه است و صرفاً این اقدام روند درمان و مداخلات گفتار درمانی را به تأخیر می‌اندازدوی توضیح داد: در پروسه حرف زدن کودک سه بخش زبان، ماهیچه‌های حلق و طناب‌های صوتی، شنوایی و مسیر شنوایی و سیستم عصبی مرکزی باید با هم هماهنگی داشته باشند تا در زمان مناسب سیستم عصبی کودک کامل و او قادر به صحبت کردن باشد.

حسینی با اشاره به اینکه اگر کودکی در مسیر شنوایی مشکل داشته باشد، ممکن است شنوایی او به تأخیر بیافتد تأکید کرد: اگر هماهنگی عضلات و حلق، طناب‌های صوتی و یا مسیرهای عصبی دچار مشکل شود یا کودک مبتلا به فلج مغزی و سایر بیماری‌های سیستم عصبی مرکزی باشد باید درمان به صورت جدی دنبال شود.

وی ادامه داد: مشکلات در صحبت کردن کودک باید توسط تیم متخصص شنوایی سنجی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان و در ادامه حمایت‌های گفتار درمان انجام شود. همچنین مشکلات آتاتومیکی مثل شکاف کام هم توسط جراحان پلاستیک، کودکان و یا گوش و حلق و بینی انجام می‌شود بنابراین تخم کبوتر یا هر خوراکی دیگری به هیچ عنوان مشکلات گفتاری کودک را برطرف نخواهد کرد.

طرز تهیه دمنوش برگ مو

دمنوش برگ مو یکی از دمنوش‌های پرخاصیت است که طرز تهیه آسانی دارد کافیتد در هنگام دم کردن برگ مو نکاتی را رعایت کنید.

گروه اپیرا زندگی – یکی از روش‌های استفاده از برگ مو، تهیه دمنوش آن است.

با تهیه دمنوش برگ مو، می‌توانید از خواص دارویی و بهداشتی آن بهره‌برداري کنید.

روش تهیه دمنوش و چای برگ انگور بسیار ساده است و تنها نیازمند چند مرحله است.

در این بخش نحوه تهیه دمنوش برگ مو را به شما توضیح می‌دهیم تا بتوانید از خواص آن بهره‌برداري کنید. روش تهیه چای برگ مو به شرح زیر است:

انتخاب برگ مو

برگ مو یک نوع چای سبز است که از برگ‌های نرم و بسیار نازکی تشکیل شده است.

برگ‌های تازه و جوان را برای تهیه چای برگ مو انتخاب کنید.

شستشوی برگ مو

برگ‌های مو را به دقت آبکشی کنید تا از هر گونه آلودگی و گرد و غبار پاک شوند؛ می‌توانید از آب سرد استفاده کنید.

آماده‌سازی و دم کردن چای برگ انگور
برای تهیه دم کرده برگ مو، مقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ مو را در یک لیتر آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه در آن نگه دارید. توجه داشته باشید که زمان و دمای دم کشیدن چای برگ مو بسته به سلیقه شما قابل تنظیم است.

طبع برگ مو

طبع برگ مو، قابض است و دارای طبع گرم و خشک می‌باشد.
خواص دم کرده برگ انگور؛ دمنوش برگ مو چه خاصیتی دارد؟

ادامه نگاره دوباره خواهیم داشت به خواص دمنوش برگ مو:

برای برطرف کردن اسهال خونی، می‌توانید برگ های تازه مو را دم کرده و مصرف کنید.

استفاده از شاخه تازه مو می‌تواند بواسیر را درمان کند.

برگ مو به دلیل فیبر فراوان، هضم غذا را راحت می‌کند.

مصرف دم کرده برگ مو در صورت قرمزی صورت و التهاب پوست اثرات بسیار مفیدی دارد.

موجود بودن آنتی اکسیدان‌ها در برگ مو باعث جلوگیری از رشد تومور در بدن می‌شود.

دم کرده برگ مو برای شستشوی چشم در مواردی مانند ورم ملتحمه مفید است.

مصرف دم کرده برگ مو می‌تواند برای رفع واریس مفید باشد.