

چرا فشارخون تان با وجود

مصرف دارو هنوز بالاست؟



داروهای فشارخون به بسیاری از افرادی که فشارخون بالا دارند کمک می‌کنند تا این عارضه تهدیدکننده را تحت کنترل داشته باشند. به گزارش ایسنا، امروزه داروهای فشارخون متعددی در دسترس هستند. این داروها (ترکیبات ضد فشار خون، ترکیباتی هستند که فشار خون شما را به روش‌های مختلف پایین می‌آورند. برخی از داروهای فشار خون باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شوند تا خون راحت‌تر از آنها عبور کند. برخی دیگر نیز مایعات اضافی را از خون، خارج یا هورمون‌های طبیعی بدن را که باعث افزایش فشار خون می‌شوند، مسدود می‌کنند. ممکن است برای پایین آوردن فشار خون خود نیاز به مصرف بیش از یک نوع داروی ضد فشار خون داشته باشید.

پزشک شما گاهی یک داروی ضد فشار خون را امتحان می‌کند و به تدریج داروی دوم یا سوم را اضافه می‌کند تا فشار خون در نهایت پایین بیاید. همچنین ممکن است در صورت عدم نتیجه‌بخش بودن داروهای ضد فشار خون یا بروز عوارض جانبی غیرقابل تحمل یا تغییرات نااهم در آزمایش خون، مصرف آنها را شروع و متوقف کند. همچنین پزشک احتمالاً از شما می‌خواهد که هر روز صبح، قبل از مصرف هر گونه کافئین، فشار خون خود را در خانه اندازه گیری کنید.

دلایلی که فشارخون با وجود مصرف دارو کاهش نمی‌یابد

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی کلینیک تخصصی «کیولند»، دلایل مختلفی وجود دارد که چرا فشار خون ممکن است با وجود مصرف داروها، همچنان بالا باشد. عواملی که به نظر می‌رسد این داروها را بی‌اثر می‌کنند عبارتند از:

ممکن است یک دارو کافی نباشد و به مصرف همزمان دو، سه یا چهار داروی ضد فشار خون مختلف نیاز داشته باشید.

احتمالا هر روز داروها را مصرف نمی‌کنید. با وجود اینکه چندین دارو مصرف می‌کنید اما احتمالاً همه آنها اثرگذاری مشابه دارند و سرطان عمل می‌کنند.

احتمالا نمک زیادی مصرف می‌کنید.

ممکن است دارویی مصرف می‌کنید که باعث می‌شود بدن تان نمک را حفظ کند.

ممکن است به نوعی بیماری موسوم به فشار خون ثانویه مبتلا باشید که به معنی فشار خون بالای ناشی از مشکل دیگری در بدن شما نظیر هیپر آلدوسترونیسم، فئوکروموسیٹوم، تنگی شریان کلیوی است. اگر فشار خون پس از مصرف چندین دارو هنوز بسیار بالاست، باید حتماً پزشک‌تان را از این موضوع مطلع کنید.

استفاده از سایر داروها یا گیاهان دارویی ممکن است مانع از اثرگذاری داروهای فشار خون شود. مصرف مخدرها، حتی به صورت گهگاهی نیز می‌توانند فشار خون را بالا نگه دارد.

سلامت

۲۱ دانه جادویی؛ چرا باید هر روز مویز بخوریم؟



اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند.

مویز تأثیر آن در افزایش حافظه و قدرت فهم است. مصرف مویز در دوران بارداری هم برای جنین و هم برای مادر مفید است. مویز می‌تواند برای هوش جنین و آرامش اعصاب و رفع خستگی و بی‌حالی مؤثر و مفید باشد. مویز منبعی غنی از بور است و بور موجب افزایش قدرت یادگیری می‌شود. همچنین مویز می‌تواند به ترمیم و بهبود سلول‌های آسیب دیده مغز کمک کند.

خواص مویز برای روده یکی از خواص مویز ناشنا این است که مویز با کمک خاصیت درمانتی آنوتیبیک (نوعی بیماری پوستی) است. توصیه می‌کنیم قبل از اضافه کردن مویز به رژیم غذایی خود در دوران بارداری و شیردهی با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

خواص مویز در بدنسازی مویز به دلیل محتوای غنی از مواد معدنی، کربوهیدرات، آل-آرژنین و انواع ویتامین می‌تواند یک انتخاب عالی برای سلامت کلی و بهبود عملکرد ورزشی افراد باشد.

آل-آرژنین در بدن به نیتریک اکساید (Nitric Oxide) تبدیل می‌شود. نیتریک اکساید باعث گشاد شدن رگ‌های خونی شده و جریان خون را بهبود می‌بخشد.

افزایش گردش خون می‌تواند اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به عضلات در حال فعالیت برساند و عملکرد ورزشی و استقامت فرد را بهبود ببخشد. علاوه بر این، آل-آرژنین موجود در مویز به تولید هورمون رشد نیز کمک کرده و با افزایش سنتز پروتئین، به بهبود و رشد عضلات پس از تمرینات قدرتی کمک می‌کند.

خواص مویز برای لاغری مویز علی‌رغم شیرینی طبیعی، می‌تواند به مدیریت وزن نیز کمک کند. کشمش سیاه سرشار از فیبر است که می‌تواند به شما کمک کند مدت زمان بیشتری احساس سیری داشته باشید.

فیبر همچنین به هضم غذا کمک کرده و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند. همچنین، فندهای طبیعی موجود در کشمش مانند فروکتوز و گلوکز، می‌توانند انرژی مورد نیاز بدن را تأمین کرده و از هوس غذا خوردن جلوگیری کنند. علاوه بر این، مویز حاوی اسید لولئائولیک (Oleanolic Acid) است که خواص آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند به خروج مواد مضر از بدن و لاغری کمک کند.

خواص مویز ناشنا برای افراد دیابتی مویز می‌تواند به کمک به تنظیم قند خون در افراد دیابتی اشاره کرد. قند موجود در مویز قند فروکتوز است که برای جذب شدن به بدن احتیاجی به انسولین ندارد. علاوه بر این مویز دارای عنصر کروم است که می‌تواند موجب کاهش قند خون شود. بنابراین افراد مبتلا به دیابت می‌توانند مویز را جایگزین قند کنند

چیپس میوه خشک؛ میان وعده سالم و مغذی

می‌شود که نقش حیاتی در حفظ سلامت بدن دارند.

۴. **انرژی زا و مناسب برای ورزشکاران**

چیپس میوه خشک یک منبع عالی از کربوهیدرات‌های طبیعی است که می‌تواند به عنوان یک میان وعده انرژی زا برای ورزشکاران و افرادی که فعالیت بدنی زیادی دارند، استفاده شود.

۵. **تقویت سیستم ایمنی**

آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌های خشک، مانند پلی فنول‌ها و فلاونوئیدها، به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

۶. **بهبود سلامت قلب**

مصرف میوه‌های خشک مانند زردآلو، کشمش و انجیر به دلیل داشتن فیبر بالا و چربی‌های سالم می‌تواند به کاهش کلسترول بد (LDL) و حفظ سلامت قلب کمک کند.

۷. **کنترل قند خون**

برخی میوه‌های خشک مانند زغال اخته و آلو دارای ترکیباتی هستند که می‌توانند سطح قند خون را تنظیم کنند. البته افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت کنند و از انواع بدون شکر افزوده استفاده کنند.

۸. **بهبود سلامت پوست و مو**

ویتامین C و آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌های خشک به افزایش تولید کلاژن کمک کرده و باعث حفظ سلامت و جوانی پوست می‌شوند. همچنین ویتامین A و آهن موجود در این میوه‌ها به تقویت مو و جلوگیری از ریزش آن کمک می‌کنند.

۹. **جایگزین سالم برای تنقلات ناسالم**

چیپس میوه خشک یک گزینه سالم و طبیعی برای جایگزینی با چیپس‌های سرخ کرده و تنقلات مضر محسوب می‌شود. این میان وعده بدون چربی‌های اشباع و افزودنی‌های مضر، انتخابی عالی برای کودکان و بزرگسالان است.

۱۰. **افزایش عمر مفیه و ماندگاری بالا**

بر خلاف میوه‌های تازه که مدت کوتاهی قابل نگهداری

سبک زندگی بیشترین خطر را برای

ایست قلبی ایجاد می‌کند



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تقریباً دو سوم موارد ایست قلبی با مدیریت سبک زندگی، خطرات زیست‌محیطی و سلامت شخصی قابل پیشگیری است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که پرداختن به ۵۶ عامل خطر روزمره برای ایست قلبی ناگهانی می‌تواند تا ۶۳ درصد از موارد ایست قلبی پیشگیری کند.

«رنجی چن»، محقق ارشد و استاد دانشگاه فودان در شانگهای، در یک بیانیه خبری گفت: «ما از بخش بزرگی (۴۰ تا ۶۳ درصد) از موارد ایست قلبی ناگهانی که می‌توان با بهبود ویژگی‌های نامطلوب از آنها جلوگیری کرد، شگفت‌زده شدیم.»

طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، ایست قلبی زمانی رخ می‌دهد که قلب به طور ناگهانی و غیرمنتظره از تپش باز می‌ایستد.

محققان برای بررسی خطرات ایست قلبی، داده‌های بیش از ۵۰۲۰۰ نفر شرکت‌کننده در یک مطالعه سلامت طولانی‌مدت در بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند.

از بین شرکت‌کنندگان، ۳۱۴۷ نفر در طول یک دوره پیگیری متوسط تقریباً ۱۴ ساله دچار ایست قلبی ناگهانی شدند.

محققان قربانیان ایست قلبی را با افراد سالم با استفاده از مجموعه‌ای از ۱۲۵ عامل خطر بافوقه قابل اصلاح، شامل رژیم غذایی و ورزش، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل، افسردگی و تنهایی، قرار گرفتن در معرض آلودگی، اشتغال و امور مالی، و اضافه وزن و فشار خون، مقایسه کردند.

این تجزیه و تحلیل ۵۶ عامل خطر را که به شدت با ایست قلبی ناگهانی مرتبط بودند، از جمله ۲۵ عاملی که در ۱۰ تا ۱۷ درصد موارد تأثیر داشتند، آشکار کرد. این عوامل شامل سیگار کشیدن، ورزش، زمان صرف‌شده برای تماشای تلویزیون، چاقی، خواب، مشکل در تنفس، قدرت به دست گرفتن اشیاء و سطح تحصیلات بودند.

چن گفت: «تا آنجا که ما می‌دانیم، این اولین مطالعه‌ای است که به طور جامع ارتباط بین عوامل خطر قابل اصلاح غیربالینی و بروز ایست قلبی ناگهانی را بررسی کرده است.»

محققان دریافتند که عادات سبک زندگی بیشترین تأثیر را بر خطر ایست قلبی داشته‌اند، به طوری که اگر افراد به مسائلی مانند تغذیه مناسب، ورزش، سیگار کشیدن و نوشیدن مشروبات الکلی توجه کنند، موارد بافوقه تا ۱۸ درصد کاهش می‌یابد. محققان نتیجه گرفتند که در مجموع، اگر افراد به قدرتمندترین عوامل خطر توجه کنند یا آنها را به طور کامل برطرف کنند، موارد ایست قلبی می‌تواند ۴۰ تا ۶۳ درصد کاهش یابد.

محققان گفتند که از یافتن این موضوع که زمان صرف شده پشت کامپیوتر - یک رفتار بی‌تحرک- به نظر می‌رسد اثر محافظتی دارد، شگفت‌زده شده‌اند. این مطالعه می‌گوید که این موضوع ممکن است به دلیل تحصیلات عالی در بین کاربران کامپیوتر باشد تا یک اثر محافظتی مستقیم.

این تیم همچنین عواملی را شناسایی کرد که می‌توانند خطر ایست قلبی را کاهش دهند، مانند حفظ خلق و خوی مثبت، کاهش وزن اضافی، کنترل فشار خون و داشتن تحصیلات بیشتر.

آغوز باعث زردی نوزاد نمی‌شود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر اینکه آغوز باید دور ریخته شود، زیرا باعث زردی نوزاد می‌شود، اعلام کرد که این موضوع فاقد شواهد علمی بوده و آغوز سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی و برای سلامت نوزاد ضروری است.

به گزارش ایسنا به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور که آیا آغوز باید دور ریخته شود زیرا باعث زردی نوزاد می‌شود؟ اعلام کرد: «زردی اصطلاحاً به حالتی گفته می‌شود که پوست یا قسمت سفید چشم نوزاد زرد می‌شود؛ زردی در نوزادان به دلیل عدم تکامل کامل کبد نوزاد، شایع است و می‌تواند در عرض یک روز یا چند روز پس از تولد نوزاد رخ دهد.

نوزادان معمولاً پس از تولد، در حالیکه هنوز در بیمارستان هستند و دوباره در اولین معاینه پس از رفتن به منزل از نظر زردی بررسی می‌شوند. زردی زمانی اتفاق می‌افتد که مقدار بالای ماده‌ای به نام بیلی روبین در خون نوزاد وجود دارد. نوزادان به دلایل مختلف ممکن است مقدار بیلی روبین بالایی داشته باشند. به عنوان مثال، برخی از نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند، در صورت عدم دریافت شیر مادر ممکن است به زردی دچار شوند. زردی در نوزادانی که زود به دنیا می‌آیند شایع‌تر است. لازم است که نوزادان از نظر زردی بررسی شوند، چراکه در صورت عدم درمان، مقدار بسیار بالای بیلی روبین می‌تواند منجر به آسیب مغزی نوزاد شود.

در چند روز اول پس از تولد نوزاد، مادر فقط مقدار کمی شیر زرد یا طلایی رنگ تولید خواهد کرد که به آن آغوز می‌گویند؛ آغوز سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی است که به محافظت از نوزاد در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند. اگرچه مقدار آغوز کم است، اما تمام مواد مغذی مورد نیاز نوزاد را در چند روز اول زندگی تا زمانیکه به طور مکرر آن را دریافت می‌کند، فراهم می‌کند. آغوز نیز به عنوان شیر مادر در نظر گرفته می‌شود، منتها به شکل اولیه و غلیظ آن.

بنابراین، مصرف آغوز توسط نوزاد تنها سبب زردی نمی‌شود، بلکه ضروری است و به سلامت سیستم ایمنی و در کل سلامت نوزاد کمک می‌کند و حتی آغوز با سرعت بخشیدن به دفع مکونیوم نوزاد، احتمال زردی را نیز کاهش می‌دهد.»



حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد وزن خود را از آب تشکیل می‌دهند. در فرآیند خشک شدن، هیچ ویتامین، ماده مغذی یا آنتی اکسیدانی از بین نمی‌رود.

میوه تازه به طور طبیعی کالری و قند کمتری دارد. برخی تولیدکنندگان به میوه خشک شکر اضافه می‌کنند. بعضی از انواع میوه خشک برای حفظ رنگ با مواد نگهدارنده پردازش می‌شوند.

با این حال، این بدان معنا نیست که باید کاملاً از میوه خشک اجتناب کنید. درست است که قند و کالری بالاتری دارد و باید مراقب میزان مصرف آن باشید، اما خشک کردن میوه باعث می‌شود که ماندگاری آن از چند روز در یخچال به چند ماه در انبار افزایش یابد. این یعنی هر زمان که بخواهید از فواید میوه بهره ببرید، بدون نیاز به خرید روزانه، می‌توانید میوه خشک در دسترس داشته باشید.

علاوه بر این، اگر به یک منبع سریع انرژی نیاز داشته باشید - مثلاً هنگام کوهنوردی سنگین، اسکی، یا دوچرخه سواری طولانی - میوه خشک می‌تواند یک گزینه خوشمزه و قابل حمل برای تأمین انرژی باشد.

نتیجه گیری

چیپس میوه خشک یک میان وعده سالم، خوشمزه و مغذی است که می‌تواند در رژیم غذایی روزانه جایگاه ویژه‌ای داشته باشد. این محصول با تأمین ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌های لازم، به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کرده و جایگزین مناسبی برای تنقلات ناسالم محسوب می‌شود. با انتخاب انواع طبیعی و بدون افزودنی‌های مضر، می‌توان از تمام فواید این خوراکی لذت‌بهره مند شد.