

لخته شدن خون در پا را جدی بگیرید



قرص های رقیق کننده خون (وارفارین)برای درمان این بیماری مناسب است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، «DVT نوعی بیماری است که در اثر لخته شدن خون در پاها به وجود آمده و جریان خون در رگ های آسیب دیده را کند می کند که بیشتر در افراد کم تحرک، مسن، باردار و کسانی که دارای اختلالات خونی هستند رخ می دهد.

لخته خون (ترومبوز) باعث می شود جریان خون آهسته شود و این ناحیه متورم، قرمز و دردناک می شود. اگر لخته های خون به سمت ریه حرکت کند، بیماری انسداد جریان خون ریوی (عروق مسدود شده در ریه ها) رخ می دهد و ممکن است مشکلات تنفسی جدی را به وجود آورد.

از عوامل این بیماری، استراحت طولانی مدت در بستر (بیش از سه روز)، پس از اعمال جراحی (با بیهوشی بیش از ۳۰ دقیقه)، سیگار کشیدن، دلشتن اضافه وزن، مسافرت طولانی هوایی یا با اتومبیل، استفاده از قرص های ضد بارداری و برخی از درمان های جایگزینی استروژن و سابقه شخصی یا خانوادگی از مشکلات لخته شدن خون هستند که خطر ابتلا به TDTVرا افزایش دهد.

البته ممکن است در ابتدای این بیماری هیچ گونه نشانه و علامتی بروز نکند. ایمنی فر از راه های درمان این بیماری را تزریق فوری رقیق کننده خون (هپارین) به منظور پیشگیری از افزایش لخته ها عنوان کرد و افزود: قرص های رقیق کننده خون (وارفارین) برای درمان این بیماری مناسب است تا مانع از بزرگتر شدن لخته ها و تشکیل لخته های جدید شود.

علاوه بر مصرف دارو، ورزش را فراموش نکنند و در صورتی که زیاد می نشینند راه بروند و پاهایشان را کش دهند.

چرا خروپف کنندگان با وجود سر و صدا از خواب بیدار نمی شوند؟



خروپف - چه بلند و چه متوسط - بر خواب کسانی که با خروپف کننده در یک اتاق هستند، تأثیر منفی می گذارد. باشگاه خبرنگاران جوان: جواد فرلهانی- یک پزشک برجسته فاش کرده است که چرا افرادی که خروپف می کنند اغلب با وجود صداهای بلندی که هنگام خواب ایجاد می کنند، بیدار نمی شوند، پدیده‌ای که شریک زندگی آنها را آزار می دهد و بر کیفیت خواب آنها تأثیر می گذارد. دکتر مانیس شاه، دندانپزشک در مرکز اختلالات مفصل گیجگاهی فکی و اختلالات خواب سیدنی، تأیید می کند که خروپف - چه بلند و چه متوسط - بر خواب کسانی که با خروپف کننده در یک اتاق هستند، تأثیر منفی می گذارد.شاه می گوید: "افرادی که در کنار خروپف کننده می خوابند، اغلب در خوابیدن مشکل دارند. خروپف مکرر به منبع ناراحتی و اضطراب تبدیل می شود، به خصوص وقتی که هر شب اتفاق می افتد و بسیاری را به این فکر می اندازد که چگونه خروپف کننده می تواند بدون بیدار شدن در خواب بماند."

او توضیح می دهد که افرادی که خروپف می کنند صداهایی را که آنها ایجاد می کنند می شنوند، اما مغز آنها آن را به عنوان صداهای بی اهمیت فیلتر می کند، زیرا سیستم عصبی به مرور زمان به آنها عادت می کند. او اضافه می کند: «مغز استراحت را در اولویت قرار می دهد، بنابراین بدن با خروپف، حتی اگر بلند باشد، برای بیدار شدن تحریک نمی شود.» او توضیح می دهد که این فرآیند به عنوان «عادت کردن» شناخته می شود که مانع از بیدار شدن با صداهای آشنا می شود.

در مقابل، شاه اشاره می کند که صداهای ناآشنا - مانند صدای انفجار ناگهانی در آشپزخانه یا حرکتی غیر معمول در نزدیکی - سیگنال های با اولویت بالا هستند که مغز را وادار می کنند مکانیسم دفاعی خود را فعال کرده و فوراً از خواب بیدار شود. او توضیح می دهد که چرا ممکن است فردی با صداهای آرام و غیرمنتظره از خواب بیدار شود، در حالی که تحت تأثیر خروپف بلند خود قرار نمی گیرد. اگرچه ممکن است به نظر برسد که فرد خروپف کننده بدون وقفه می خوابد، اما ممکن است برای چند ثانیه از خواب بیدار شود و سپس به سرعت دوباره به خواب برود، بدون اینکه هنگام بیدار شدن در صبح آن را به خاطر بیاورد. تأثیر خروپف محدود به اختلالات شبانه نیست. در برخی موارد، می تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی برای سلامتی باشد. دکتر شاه خاطر نشان می کند که خروپف مزمن ناشی از انسداد راه هوایی پشت دهان می تواند نشانه آپنه خواب باشد.این وضعیت باعث می شود تنفس برای دوره‌هایی از ۱۰ تا ۳۰ ثانیه متوقف شود که به قلب فشار می آورد و خطر فشار خون بالا، حملات قلبی و سکتة مغزی را افزایش می دهد.

شاه در پایان تأکید می کند که خروپف گاه به گاه رایج است و معمولاً جای نگرانی نیست، اما خروپف مکرر که بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد و باعث خواب‌آلودگی در طول روز می شود، مراجعه به پزشک را ضروری می کند.

سلامت

هشدار نسبت به گرم‌ازدگی

مصرف مداوم آب و مایعات، مهم ترین راه پیشگیری



شود، زیرا این غذاها علاوه بر تأمین بخشی از آب بدن، به دریافت الکترولیت‌ها نیز کمک می‌کنند.

در صورت گرم‌زدگی، تماس فوری با اورژانس ضروری است

اسمعیل زاده با بیان اینکه گرم‌زدگی می‌تواند عوارض خطرناکی از جمله شوک ایجاد کند، اظهار کرد: در صورت مشاهده علائمی مانند بی‌حالی شدید، سردرد، سرگیجه، تهوع، افت فشار، رنگ‌پریدگی یا گرفتگی عضلات، باید در سریع‌ترین زمان ممکن با اورژانس تماس گرفته شود.

وی افزود: اگر فرد هوشیار باشد، می‌توان تا زمان رسیدن نیروهای امدادی به او آب، آبمیوه، محلول خوراکی او. آر. اس (ORS) یا سایر مایعات مناسب داد، اما اگر فرد دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد، نباید هیچ نوع مایع یا ماده غذایی به او خورانده شود، زیرا خطر ورود مایع به راه‌های هوایی وجود دارد.

به گفته وی، در چنین شرایطی بهترین اقدام، انتقال فرد به محیط خنک و کاهش دمای بدن با استفاده از پارچه یا حوله مرطوب و خنک است تا نیروهای اورژانس برسند.

بیماران و سالمندان بیشتر مراقب باشند
مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت خاطر نشان کرد: افرادی که به بیماری‌هایی مانند عفونت‌ها، سرماخوردگی یا آنفلوانزا مبتلا هستند، به دلیل اختلال در

فواید سیب زمینی برای کاهش وزن و دستورالعمل های ضروری

موجود در موز، که به تنظیم فشار خون کمک می کند.

ویتامین C: از سیستم ایمنی پشتیبانی می کند و جذب آهن را افزایش می دهد.
ویتامین B۶: از عملکرد عصبی و آنزیمی و متابولیسم پروتئین پشتیبانی می کند.
یک مطالعه همچنین نشان داد که رژیم های غذایی غنی از پتاسیم و کم سدیم، از جمله سیب زمینی، ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند.

چگونه سیب زمینی را به روشی سالم بخوریم؟
متخصصان تغذیه چندین مرحله را برای لذت بردن از سیب زمینی بدون افزایش کالری توصیه می کنند، که مهم ترین آنها عبارتند از:

به جای سرخ کردن، آنها را آب پز، توری یا کبابی کنید.
از مصرف کره، پنیر، خامه ترش و بیکن با آن خودداری کنید.
سرشار از فیبر و کربوهیدرات های پیچیده است.

آن را با پروتئین بدون چربی مانند مرغ یا ماهی و در کنار سبزیجات میل کنید.

پس از پخت، آنها را خنک کنید تا محتوای نشاسته مقاوم آنها افزایش یابد، که مشابه فیبر عمل و از سلامت روده پشتیبانی می کند.

سیب زمینی قرمز یا بنفش را بنفش را امتحان کنید، زیرا حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری هستند.
سیب زمینی شیرین را امتحان کنید که سرشار از ویتامین A و فیبر است.



باشد. او افزود که عوامل حیاتی، اندازه وعده، روش پخت و افزودنی های همراه آن هستند.

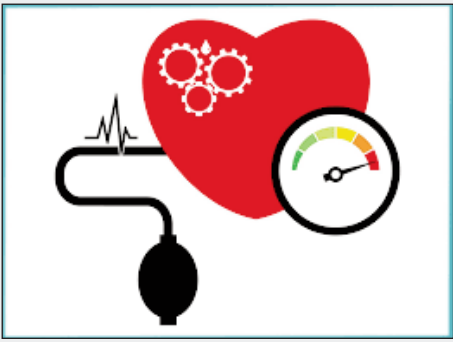
دلایل فواید سیب زمینی برای کاهش وزن
سرشار از فیبر و کربوهیدرات های پیچیده است.
احساس سیری طولانی تری ایجاد می کند.
میل به تقلبات را کاهش می دهد.
هنگامی که به عنوان بخشی از یک وعده غذایی متعادل مصرف شوند، به تثبیت سطح قند خون کمک می کند.

فواید اصلی تغذیه ای آن چیست؟

یک سیب زمینی متوسط، که با پوست پخته شده باشد، علاوه بر موارد زیر، تنها حدود ۱۶۰ کالری دارد:

پتاسیم: حدود ۹۲۶ میلی گرم، مقداری بیشتر از مقدار

این خانم ها در معرض خطرند



آنها بیش از مردان آسیب می‌رساند. بر این اساس زنان بیش از مردان در معرض خطر بیماری‌های قلبی ناشی از فشارخون بالا هستند. فشارخون معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارد و بسیاری از مردم از ابتلا به آن آگاهی ندارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، تحقیقات انجام شده در کارولینا درباره اثرات متفاوت فشارخون بر زنان و مردان، نشان داد فشار خون بالا در زنان خطرناکتر است و به

آنها بیش از مردان آسیب می‌رساند. بر این اساس زنان بیش از مردان در معرض خطر بیماری‌های قلبی ناشی از فشارخون بالا هستند. فشارخون معمولاً هیچ نشانه‌ای ندارد و بسیاری از مردم از ابتلا به آن آگاهی ندارند.

حدود ۶۷ میلیون فرد بالغ در آمریکا یعنی تقریباً یک سوم مردم این کشور به فشارخون بالا مبتلا هستند واین بیماری در کمتر از نصف این بیماران تحت کنترل است. در این مطالعه ۱۰۰ مرد و زن ۵۳ ساله با فشارخون بالای درمان نشده تحت مطالعه قرار گرفتند.

نتایج نشان داد که در صورت برابر بودن میزان فشارخون، زنان ۳۰ تا ۴۰ درصد بیش از مردان به بیماری‌های قلبی عروقی مبتلا می‌شوند.

سه شنبه ۹ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۱ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

کاهش خطر دیابت با انجام تمرینات قدرتی در میانسانی



تمرینات قدرتی ممکن است نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «شرین جاجی»، متخصص غدد درون ریز در مرکز سلامت نوردول نیویورک، که این یافته‌ها را بررسی کرده است، گفت: «این مطالعه اهمیت تمرینات مقاومتی و ورزش را برجسته می‌کند.»

او در یک بیانیه خبری افزود: «ما در گذشته دیده‌ایم که ورزش و فعالیت بدنی نقش کلیدی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ داشته‌اند، اما آنچه که اکنون به طور خاص با این مطالعه می‌بینیم این است که تمرینات مقاومتی نقش کلیدی در کمک به پیشگیری از پیش دیابت و دیابت نوع ۲ دارد.»

محققانی که بیش از ۱۴۳۰۰۰ بزرگسال آمریکایی را تا ۱۹ سال پیگیری کردند، دریافتند افرادی که به طور مداوم در تمرینات مقاومتی شرکت می‌کردند، میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ به طور قابل توجهی پایین‌تر داشتند.

در مقایسه با کسانی که هیچ تمرین مقاومتی انجام نمی‌دادند، بزرگسالانی که حداقل دو ساعت در هفته این تمرینات را انجام می‌دادند، ۲۷ درصد کمتر با خطر ابتلا به این بیماری مواجه بودند.

بیشترین فایده در بین افرادی مشاهده شد که تمرینات مقاومتی را در طول میانسالی ادامه دادند و خطر ابتلا به دیابت در آنها ۴۲ درصد کاهش یافت.

این مطالعه همچنین نشان داد که خطر ابتلا به دیابت در بین افرادی که تمرینات قدرتی منظم را با سطوح توصیه شده ورزش هوازی و رفتارهای کم تحرک محدود، مانند تماشای تلویزیون، ترکیب می‌کردند، کمترین میزان بود.

در حالی که یک ساعت یا بیشتر تمرین مقاومتی در هفته مطابق با دستورالعمل‌های بهداشت عمومی است، جاجی گفت که یافته‌ها نشان می‌دهد که تداوم طولانی مدت ممکن است اهمیت بیشتری داشته باشد.

او گفت: «چه ۳۰ دقیقه باشد، چه یک ساعت، چه دو ساعت، وقتی به این تداوم رسیدید، مهم است که به آن بایبند باشید.» نویسندگان این مطالعه، که توسط دکتر «تانیو ژانگ» از دانشکده پزشکی دانشگاه ژچیانگ در چین رهبری می‌شدند، توصیه می‌کنند که تمرینات مقاومتی در دستورالعمل‌های پیشگیری از دیابت گنجانده شود.

نگه داشتن ادرار باعث بروز عفونت می‌شود

دبیر علمی انجمن اورولوژی ایران گفت: نگه داشتن ادرار و اختلال در دفع ادرار سبب بروز عفونت دستگاه ادراری خواهد شد.

باشگاه خبرنگاران جوان: محمد هادی رادفر دبیر علمی انجمن اورولوژی ایران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: یکی از علت‌های اصلی مراجعه مردان به متخصص، عارضه واریس بیضه است البته بررسی‌ها نشان می‌دهد که در ۸۰ درصد از مواقع بیماری واریس بیضه سبب ناباروری در بین مردان نخواهد شد.
به گفته وی، درمان واریس بیضه برای ناباروری به صورت جراحی است و پیشرفت ایران در حوزه درمان ناباروری کاملاً محسوس است. رادفر همچنین تأکید کرد که مهم ترین علت مراجعه مردم به اورولوژیست به موضوع ناباروری است. وی بیان کرد: نگه داشتن ادرار و اختلال در دفع ادرار سبب بروز عفونت دستگاه ادراری خواهد شد.

بازسازی پوست با روغن کندر



روغن کندر که بومی کشورهای عمان، سومالی و یمن است، خواص متعددی دارد. به همین دلیل از آن در ساخت عطرها و لوازم بهداشتی پوستی نیز استفاده می شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، روغن کندر برای پوست بسیار شفا بخش است و می تواند تمام مشکلات پوستی را درمان کند. لکه های ایجاد شده بر اثر آکنه، جراحی و ترک پوست و ... را از بین می برد. کاهش دهنده چین و چروک است و با بازسازی مجدد سلول های پوست، آن را جوان نگه می دارد.

استفاده از این روغن طبیعی روی ناخن، باعث تقویت آن می شود. از این روغن به عنوان ضدعفونی کننده زخم ها و بریدگی ها استفاده می شود. مصرف منظم آن، زگیل را از بین می برد. ورم ایجاد شده بر اثر گزیدگی حشرات را کاهش می دهد. خاصیت آن برای مو:

در صورت استفاده منظم از روغن کندر، شوره سر برطرف می شود.

باعث براقی مو می شود.
از ریزش مو جلوگیری می کند.
خاصیت های دیگر روغن طبیعی کندر:
درد مفصل و دردهای التهابی را تسکین می دهد.
با کمک به گردش خون، درد عضله را کاهش می دهد و برای مبتلایان به روماتیسم مفید است.
ماساژ با این روغن، کمردرد را کم می کند.