حال قلب ایرانی ها خوب نیست

آمار و ارقام چه می گویند

بیماری های قلب و عروق،از شایع ترین بیماری های غیر واگیر است که متأسفانه بیشترین مرگ و میر را به خود اختصاص داده است.

به گزارش خبرنگار مهر،طبق آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی که در ۲۴ می ۲۰۲۳ منتشر شد،تعداد افراد مبتلا به ویروس کرونا در سطح جهان حدود ۷۶۷ میلیون نفر بوده که از این تعداد حدود ۷ میلیون انسان جان خود را از دست داده‌اند.

اما طبق گزارش مرکز آمار بیماری‌های قلبی و سکته‌های مغزی انجمن قلب آمریکا به عنوان یکی از منابع قابل استناد،فقط در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۹ میلیون انسان بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی در جهان،جان خود را از دست داده‌اند که حدود ۷.۱۸ درصد نسبت به سال ۲۰۱۰ افزایش داشته است.

بر اساس همین آمار و ارقام،می‌توان متوجه این واقعیت شد که بیماری‌های قلبی از ویروس کشنده کرونا که چند سال باعث فلج شدن زندگی مردم در تمام دنیا شده بود،خطرناک‌تر و کشنده‌تر است؛ در واقع عامل اولیه و اصلی مرگ و میر در تمام دنیا بیماری‌های قلبی است.

طبق گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷،۴۶ درصد علت مرگ در ایران بیماری‌های قلبی بوده است و این ۴۶ درصد بعد از ۵ سال و به خصوص بعد از پاندمی کرونا قطعاً افزایش یافته است. به همین علت،باید نسبت به آگاه‌سازی جامعه جهت پیشگیری از عواملی که باعث بروز بیماری‌های قلبی می‌شود تلاش کرد.عوامل خطر بیماری‌های قلبی به دو دسته تقسیم می‌شوند،عوامل خطر یا ریسک فاکتورهای غیر قابل پیشگیری مانند سن،جنسیت،نژاد و سابقه فامیلی؛ و ریسک فاکتورهای قابل پیشگیری که شامل فشارخون بالا،چربی بالا،چاقی،مصرف دخانیات،زندگی کم تحرک،تغذیه ناسالم و استرس است.

در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۰ استان کشور،از میان ۲۰ علت اول مرگ‌ها در کل سنین و هر دو جنس در سال ۱۳۹۸ شایع ترین علت مرگ و میر در جامعه به علت بیماری‌های ایسکمیک قلب (از جمله سکته‌های قلبی (۲۱ درصد) و سکته مغزی (۲.۹ درصد) و بیماری‌های ناشی از فشارخون بالا (۲.۷ درصد) رخ داده است.در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۰ استان کشور از میان ۲۰ علت اول مرگ‌ها در سال ۱۳۹۸،میزان و نسبت مرگ ناشی از بیماری ایسکمیک قلب (سکته قلبی) به ترتیب ۹۴ مرگ در ۱۰۰ هزار نفر (اولین علت مرگ) و ۲۱ درصد کل مرگ‌ها (اولین علت مرگ) بوده است.با نگاهی به این آمار و ارقام،متوجه وضعیت خطر بیماری‌های قلبی در کشور می‌شویم. از یک طرف،گرایش به مصرف غذاهای آماده و فست فودها؛ و از سوی دیگر،افزایش مصرف دخانیات؛ در کنار عواملی همچون کم تحرکی به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی،دست به دست هم داده تا شاهد افزایش آمار بیماری‌های قلب و عروق در کشور باشیم.

آیا قهوه،چای و آبمیوه جایگزین های خوبی برای آب هستند؟

همه می‌دانیم که باید به بدنمان آب کافی برسانیم؛ اما آیا نوشیدنی‌های دیگر می‌توانند جایگزین خوبی برای آب باشند؟ و اینکه روزانه چقدر باید آب بنوشیم؟کارشناسان چه می گویند؟

گروه ایرنا زندگی - توصیه‌های بهداشتی می‌گویند ما باید در روز شش تا هشت لیوان آب و مایعات بنوشیم که چیزی حدود دو لیتر است. هرچند این یک دستورالعمل عمومی است؛ اما تحقیقات کمی در این مورد انجام شده و شواهد چندانی مبنی بر اینکه بهترین مقدار آبی که می‌توانیم طی روز بنوشیم چقدر است وجود ندارد. سطح حساسیت هر کسی نسبت به دهیدراته شدن بدن متفاوت است،بنابراین نیاز روزانه بدن هر کسی به آب نیز متفاوت است.

اگر به اندازه کافی آب ننوشیم چه می‌شود؟

وقتی علائم کم‌آبی یا دهیدراته شدن بدن ایجاد می‌شود،تشخیص آن می‌تواند سخت باشد و به‌راحتی با چیزهای دیگر اشتباه گرفته می‌شود. به‌اندازه کافی آب ننوشیدن می‌تواند احتمال عفونت‌های مجاری ادراری،سردرد و خستگی و پریشانی،خشکی و ترک‌خوردن پوست و خوب و منظم کارنکردن شکم را بیشتر کند. همچنین کم‌آبی بدن می‌تواند موجب افت فشارخون یا عارضه‌ای به نام افت فشارخون وضعیتی شود؛ یعنی وقتی از جای‌تان بلند می‌شوید دچار سرگیجه و ضعف ناگهانی می‌شوید.

نوشیدن آب بیشتر کمک می‌کند از عوارضی مانند میگرن،سردردهای مکرر و سنگ کلیه پیشگیری کنید.

فقط آب بدن را آب‌رسانی می‌کند؟

هرچند آب خالص سالم‌ترین منبع آب‌رسانی به بدن است؛ اما خیلی از نوشیدنی‌های غیرالکلی نیز هستند که می‌توانند آب بدن را تامین کنند. محققان میزان دهیدراسیون بدن را در افراد به مدت چهار ساعت بعد از نوشیدن مایعات گوناگون سنجیدند و نتیجه گرفتند یک لیتر قهوه فوری و حتی آبجوی بدون الکل به اندازه همین مقدار آب به بدن آب‌رسانی کرده بودند؛ اما بعد از نوشیدن شیر،میزان هیدراسیون بدن بالاترین بوده است،حتی بالاتر از آب!

با این‌که این یک دستورالعمل کلی است؛ اما مطالعات بسیار کمی در مورد بهترین میزان آبی که باید هر روز بنوشیم انجام شده است. اما به‌طورکلی این ایده خوبی نیست که به طور مرتب از انواع مایعات به‌عنوان جایگزین برای آب استفاده کنیم. چای و قهوه ادرارآورند،یعنی باعث می‌شوند بیشتر به دستشویی نیاز پیدا کنید. آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های گازدار و شربت‌ها نیز هر چند بدن را هیدراته می‌کنند؛ اما قند زیادی دارند و چندان سالم نیستند و می‌توانند در بلندمدت مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کنند.

اگر بخواهیم آب بدن را با نوشیدن چای و قهوه تامین کنیم چه می‌شود؟

کافئین موجود در چای و قهوه می‌تواند عوارض جانبی دیگری هم داشته باشد که شامل افزایش ضربان قلب و تپش قلب،اضطراب،بی‌قراری،بی‌خوابی،مشکلات گوارشی مثل تهوع و اسهال،اختلالات خواب،فشارخون بالا و حتی وابستگی به کافئین می‌شود. توصیه می‌شود مصرف کافئین را به ۴۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنید که چیزی معادل تقریباً چهار تا پنج قهوه یا هشت تا ۱۰ فنجان چای است.

با آبمیوه‌ها و نوشابه‌ها چه طور؟

در مورد قند نیز توصیه می‌شود در روز بیشتر از ۳۰ گرم قند مصرف نکنید که شامل قندهای افزوده به غذاهای صنعتی و قندهای طبیعی آبمیوه و عسل نیز می‌شود. بعضی از نوشیدنی‌های گازدار یا انرژی‌زا قند زیادی دارند و تنها در یک وعده تمام میزان قند مصرفی مجازتان را پوشش می‌دهند. نوشابه‌های رژیمی هم وضع بهتری ندارند و مثل غذاهای بسیار فراوری شده دیگر بر میکروبیوم روده اثر می‌گذارند و حتی می‌توانند منجر به بیماری‌های دیگر نیز بشوند،مثل مشکلات کبدی و ضعف حافظه.

آبمیوه‌های تازه نسبت به نوشابه‌های گازدار مغذی‌ترند اما باز هم بیشتر از میزان مجاز قند دارند. به طور متوسط یک وعده آب‌پرتقال تازه حاوی ۲۰ تا ۲۵ گرم قند است. مصرف قند زیاد،حتی از منابع طبیعی بازهم می‌تواند اثرات منفی بر سلامتی بگذارد و احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم و چاقی را افزایش دهد. آب بدون هیچ کالری بدنتان را هیدراته می‌کند.

اگر میلی به آب خالی ندارید

اگر آب خالی را دوست ندارید و برایتان بی‌مزه است،می‌توانید خیار یا لیموترش یا هر میوهٔ دیگری که دوست دارید را به بطری آب اضافه کنید و در یخچال بگذارید. همین برای خیلی از افراد کافی است تا یک آب مزه‌دار بنوشند. همچنین می‌توانید دم‌نوش‌های گیاهی و آبمیوه‌های تازه رقیق شده استفاده کنید. اگر واقعاً آب ساده را دوست ندارید مقدار خیلی کم شیره توت‌فرنگی یا آلبالو به آن اضافه کنید. هر چند مقداری قند دارد؛ اما باز هم بهتر از این است که مایعات ننوشید.

یک رژیم غذایی سرشار از انواع گیاهان و سبزیجات و میوه‌ها نیز می‌تواند آبرسانی خوبی به بدن بکند. بعضی از سبزیجات مثل کرفس و کاهو و هندوانه بیشتر از ۹۰ درصد آب هستند و می‌توانید با خوردن هلو و آناناس و پرتقال و گلابی فراوان نیز به بدنتان آبرسانی کنید.

آب نمی‌خورید تا مجبور نشوید زیاد به دستشویی بروید؟

و حالا درمورد افرادی که از ترس نیاز مکرر به دستشویی از نوشیدن آب دوری می‌کنند چطور؟این مسئله خصوصاً در خانم‌های باردار و افراد سالمند زیاد دیده می‌شود؛ چون این دسته از افراد در کنترل مثانه خود اغلب مشکل دارند. بیشتر این افراد با ننوشیدن آب سعی می‌کنند احتمال نیاز به دستشویی را قبل از بیرون رفتن یا قبل از خواب تا جایی که می‌توانند کم کنند. یک راه‌حل این است که وقتی دسترسی به دستشویی دارید زیاد آب بنوشید و ضمناً تمرینات کف لگن را هر روز انجام دهید تا کنترلتان روی مثانه‌تان بیشتر شود.

در مورد افراد سالمند نیز محدودکردن مصرف مایعات اتفاقاً می‌تواند موجب نیاز بیشتر به دستشویی شود؛ چون مثانه را حساس‌تر می‌کند و این افراد نیاز بیشتری به دستشویی پیدا می‌کنند. یک مسئله دیگر هم اینکه خیلی از افراد خصوصاً در ماه‌های تابستان،اهمیت نوشیدن آب را دست کم می‌گیرند.

آب برای سلامت انسان ضروری است و به همین علت مایه حیات نام دارد. بیش از دو سوم بدن انسان سالم از آب تشکیل شده است. آب مفاصل و چشم‌ها را نرم کرده و به عملکرد گوارش کمک می‌کند. آب ضایعات و سموم بدن را دفع می‌کند و پوست را سالم و سرحال نگه می‌دارد.

زیاد نوشیدن آب هم ضرر دارد

البته این احتمال هم وجود دارد که بیش از اندازه آب بنوشید. بعضی از افراد زیاده‌روی کرده و بیش از میزان موردنیاز بدنشان آب می‌نوشند و دچار ناخوشی می‌شوند. نوشیدن آب بیش از حد می‌تواند باعث عارضه‌ای به نام هیپوناترمی یا کم‌سدیمی شود که به این معناست که سطح سدیم در بدن بسیار پایین می‌آید. این حالت می‌تواند موجب سردرد،سرگیجه و در موارد شدیدتر باعث از هوش رفتن شود. اگر قرار است میزان نوشیدن آب روزانه خود را بیشتر کنید توصیه می‌کنیم این کار را تدریجاً انجام دهید و طی روز به‌دفعات زیاد و مقدار کم آب بنوشید.

اینکه چه اندازه آب زیاد است و بیشتر از نیاز بدن،بستگی به فرد دارد و اینکه هر بار چه اندازه آب می‌نوشد. به همین دلیل همیشه توصیه می‌شود به مقدار کم و به‌دفعات زیاد آب بنوشید. کلیه‌ها می‌توانند روزانه ۲۰ تا ۲۸ لیتر آب از بدن دفع کنند،نه بیشتر از یک لیتر در عرض یک ساعت؛ بنابراین مهم است که میزان آب نوشیدنی‌تان را طی روز پخش کنید.

به گزارش وب گاه تبیان،برای بیشتر افراد اگر ورزشکار نباشند و در آب‌وهوای گرم زندگی نکنند حدود یک و نیم لیتر تا سه لیتر آب در روز همیشه کافی خواهد بود.

آشنایی با علائم و درمان میگرن

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: سردرد میگرنی یکی از شایع ترین سردردهای اولیه است.

اشرافی ،متخصص مغز و اعصاب گفت:دو نوع سردرد اولیه و ثانویه داریم. سردرد میگرنی یکی از شایع ترین سردردهای اولیه است.

وی افزود: سردردها می‌توانند نشانه بیماری‌هایی باشند. میگرن انواع مختلفی دارد یکی از آن ها سردردها عصبی است که ممکن است برای مدتی باعث ایجاد اختلال بینایی شود.

وی افزود: یکی دیگر از علائم سردرد میگرنی ،بی حسی بدن قبل از شروع درد است.

او ادامه داد: گاهی سردرد میگرنی کل بدن را به جزء سر برای مدت کوتاه درگیر می‌کند.

برای درمان میگرن دمنوش به لیمو،بادرنجبویه و گل‌سرخ را دم کنید و پس از دم شدن به آن گل سرخ اضافه کنید. به گفته کارشناسان این دمنوش یک طبع معتدل و گرم دارد و به بهبود درد میگرن کمک به‌سزایی می‌کند.توصیه می‌شود این دمنوش با تجویز پزشک مصرف شود.

نکاتی که باید در بارداری بعد از ۴۰سالگی مدنظر داشت

آمار خانم‌هایی که در دهه چهل زندگی خود باردار می‌شوند در حال افزایش است و از سال ۱۹۹۰ بیشتر از دوبرابر شده است. تقریباً یک‌پنجم حاملگی‌ها برای خانم‌های بالای ۳۵ سال است.

گروه ایرنا زندگی - به‌عنوان یک مادر با سن و سالی بالاتر بیشتر احتمال دارد بیشتر از یک جنین باردار شوید. این بارداری ممکن است با انعقاد نطفه طبیعی یا با کمک IVF باشد. داشتن بیشتر از یک جنین می‌تواند بارداری را پیچیده‌تر کند،خصوصاً اگر سنتان بالاتر باشد.

مادری با سن بالاتر بودن گاهی به این معنی است که بدن شما مجبور است سخت‌تر از زمانی که جوان بودید کار کند. شما در این شرایط بیشتر احتمال دارد دچار عارضه‌ای شوید و بیشتر ممکن است برای زایمان نیاز به کمک داشته باشید. همچنین بیشتر احتمال دارد قبل از بارداری عارضه یا بیماری داشته باشید،مثلاً دیابت یا فشارخون بالا،خصوصاً اگر اضافه‌وزن داشته باشید. اما این را هم فراموش نکنید که بیشتر خانم‌ها باز هم بارداری‌های سالمی خواهند داشت.

اگر بالای چهل سال داشته باشید و باردار شوید آیا خطرات بیشتری وجود دارد؟

از نظر آماری بارداری بعد از ۳۵ سالگی ریسک فاکتورهای بیشتری وجود دارد و با هر سال بالاتر رفتن سن بیشتر هم می‌شود. اما اجازه ندهید این مسئله نگرانتان کند؛ چون بیشتر بارداری‌ها سالم و بی‌خطرند.

سن شما ممکن است بر کیفیت رشد جفت اثر بگذارد و این می‌تواند احتمال بروز سایر عوارض را بیشتر کند،از جمله:.

به‌دنیاآوردن کودکی با وزن کم

. جفت سرراهی

. پره اکلامپسی

. کنده‌شدن جفت

متأسفانه،سقط‌جنین و بارداری خارج از رحم در زنان سنین بالاتر شایع‌تر است. احتمال سقط‌جنین با بالاتر رفتن سن مادر بیشتر می‌شود؛ یعنی یک‌دوم بارداری‌های در خانم‌های بالای ۴۵ سال به سقط‌جنین منتهی می‌شود.

چه عوارضی در بارداری مادرهای بالای چهل سال شایع‌تر است؟

ظاهراً مادرهای سن بالاتر بیشتر ممکن است دچار عوارض و مشکلاتی در بارداری و زایمان شوند،مثل فشارخون بالا،دیابت،مشکلات جفت و مشکلات حین تولد. اما زیاد نگران نباشید؛ باز هم لزومی ندارد حتماً این اتفاق‌ها برای همه مادرهای بالای ۴۰ سال بیفتد.

دیابت بارداری

زنانی که در دهه چهل زندگی خود هستند و باردار می‌شوند بیشتر احتمال دارد دچار دیابت بارداری شوند.

نوزادی بزرگ

زنان باردار بالای ۴۰ سال بیشتر ممکن است نوزادی بسیار بزرگ به دنیا بیاورند (بیشتر از چهار و نیم کیلوگرم). داشتن نوزادی بزرگ اغلب با دیابت بارداری مرتبط است.

نیاز به سزارین

زنان بالای ۴۰ سال بیشترین گروه سنی هستند که سزارین می‌شوند. دلیل این مسئله این است که عضله رحم با افزایش سن،کارآمدی و قدرت خود را از دست می‌دهد،خصوصاً برای کسانی که بارداری اولشان است. اگر عوارض دیگری هم وجود داشته باشد،مثلاً بزرگ‌بودن جنین،به‌احتمال زیاد سزارین انجام می‌شود.

مرده‌زایی

مادران بالای ۴۰ سال در مقایسه با مادران زیر ۳۵ سال بیشتر احتمال دارد مرده‌زایی داشته باشند. واقعاً مهم است که حرکات جنین کنترل شود. اگر فکر می‌کنید حرکات جنینتان کمتر شده،تغییر کرده یا متوقف شده فوراً با پزشکتان تماس بگیرید.

ناهنجاری‌های کروموزومی

مادری با سن بالاتر بودن به این معنی است که بیشتر احتمال دارد کودکی با اختلالات کروموزومی به دنیا بیاورید،مثلاً سندرم داون و سندرم پاتو. اما همهٔ خانم‌های باردار تست‌های غربالگری اختلالات کروموزومی را انجام می‌دهند.

چه‌کار می‌توانم بکنم تا بارداری سالم‌تری داشته باشم؟

اگر بالای ۴۰ سال دارید و قصد دارید باردار شوید سعی کنید با رعایت نکات زیر تا جایی که امکان دارد سالم بمانید:

. سیگار نکشید

. رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید

. اگر چاق هستید یا اضافه‌وزن دارید پیش از باردارشدن وزن کم کنید

. اگر طی بارداری خیلی وزن اضافه کردید یا چاق شدید،افزایش وزنتان را مدیریت کنید

. سعی کنید از عفونت‌ها دور بمانید

. از یک سری از غذاها طی بارداری پرهیز کنید

. فعالیت بدنی داشته باشید

مطالعات نشان می دهد؛

مصرف مغزیجات آجیلی به تقویت حافظه در سنین بالا کمک می کند

مغزیجات آجیلی ممکن است یک مکمل مفید برای رژیم غذایی کسانی باشد که می خواهند حافظه خود را بهبود بخشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز،محققان اثرات مصرف آجیل را بر حافظه و سلامت مغز بررسی کردند.

آنها دریافتند که مصرف ۶۰ گرم آجیل مخلوط در روز باعث افزایش حافظه کلامی و جریان خون در مغز می شود.

حدود ۱۹ درصد از بزرگسالان ۵۰ سال و بالاتر با اختلالات شناختی خفیف گرفته تا بیماری آلزایمر زندگی می کنند.

مطالعات نشان می دهد که عوامل سبک زندگی مانند رژیم غذایی ممکن است از سلامت مغز محافظت کرده و خطر زوال شناختی را کاهش دهد. رژیم‌های غذایی مانند رژیم مدیترانه‌ای و رژیم غذایی توقف فشار خون بالا موسوم به DASH با نرخ کندتر زوال شناختی و کاهش خطر زوال عقل مرتبط هستند.

آجیل در هر دوی این رژیم ها مشترک است. آجیل حاوی مواد مغذی از جمله اسیدهای چرب غیر اشباع،پروتئین ها و پلی فنول ها هستند که همگی ممکن است برای شناخت مفید باشند.

محققان تأثیر مصرف روزانه آجیل بر شناخت و سلامت مغز را بررسی کرده اند. آنها دریافتند که مصرف روزانه آجیل برای جریان خون در مغز و حافظه کلامی در بزرگسالان مسن مفید است.

محققان اظهار داشتند که مصرف آجیل رگ های خونی را در مغز سالم نگه می دارد،و احتمالاً با کاهش التهاب که به عملکرد شناختی کمتر و شرایطی مانند بیماری آلزایمر مرتبط است.

کد خبر ۵۸۰۹۶۰۹

یافته محققان ژاپنی؛

زیاده روی در مصرف نمک ریسک زوال عقل را افزایش می دهد

به گفته محققان،رژیم غذایی پرنمک ممکن است خطر فشار خون بالا و اختلالات شناختی را افزایش دهد.به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز،بیشتر افراد در سطح جهان هر روز بین ۹ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می کنند که بسیار بالاتر از حداکثر میزان مصرف روزانه است.

رژیم غذایی با نمک بالا با افزایش خطر فشار خون بالا و زوال عقل مرتبط است.

محققان دانشگاه بهداشت فوجیتا ژاپن، سیستم های خاص بدن دخیل در فشار خون بالا و اختلال شناختی ناشی از نمک زیاد را با استفاده از مدل موش شناسایی کرده اند.رژیم غذایی با نمک بالا یک عامل خطر شناخته شده برای فشار خون بالا است. تحقیقات قبلی همچنین افزایش نمک را به کاهش شناختی و خطر بیشتری برای زوال عقل مرتبط کرده است.علاوه بر این،افراد مبتلا به فشار خون بالا در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند.

همچنین محققان دریافتند که افزودن فسفات های بیش از حد به پروتئین تاو در درجه اول مسئول بروز مشکلات عاطفی و شناختی است.

تاو یک پروتئین کلیدی در ارتباط با ایجاد نوعی زوال عقل به نام بیماری آلزایمر است.

در این مطالعه،دانشمندان از یک مدل موش برای بررسی بیشتر این ارتباط استفاده کردند. محققان به مدت ۱۲ هفته آب آشامیدنی با نمک بالا را به موش ها دادند و فشار خون آنها را کنترل کردند.تیم تحقیقاتی همچنین تأثیر مصرف نمک زیاد بر عملکرد عاطفی و شناختی آنها و فسفوریلاسیون تاو در قشر جلوی مغز و مناطق هیپوکامپ را تحت نظر داشتند.محققان نقش دو سیستم را مورد بررسی قرار دادند: هورمون آنژیوتانسین II (ANG II) و گیرنده آن ۱TA،و مولکول لیپیدی پروستاگلاندین ۲E (۲EPG) و گیرنده ۱PE آنکه در ابتلا به فشار خون بالا ناشی از نمک بالا و اختلال عصبی نقش دارند.۱TA-ANG II نقش مهمی در تنظیم فشار خون و مایعات بدن دارد. ۱PE-۲EPG همچنین تأثیر مستقیمی بر فشار خون دارد.

توصیه انجمن قلب آمریکا؛

۲۰ دقیقه پیاده روی روزانه موجب بهبود سلامت قلب می شود

طبق بیانیه انجمن قلب آمریکا،پیاده روی ساده ۲۰ دقیقه ای ممکن است یکی از راه های مفید برای افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز،انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند که حتی یک پیاده‌روی سریع ۲۰ دقیقه‌ای در روز می‌تواند به افراد در حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند.

افراد در معرض خطر بیشتر قلبی عروقی عبارتند از: افراد مسن،افراد دارای معلولیت،افراد سیاهپوست،افراد با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین‌تر که در مناطق شهری و روستایی زندگی می‌کنند،و افراد دارای چالش‌های سلامت روان مانند افسردگی.

چاقی،فشار خون بالا،دیابت،کلسترول بالا،و سیگار کشیدن با بروز بیشتر بیماری قلبی عروقی مرتبط هستند.

فاکتورهای خطر بیماری قلبی عروقی که اوضاع را وخیم‌تر می‌کند،با کمبود فعالیت بدنی برای افرادی که آن‌ها را دارند همراه است و یک عامل خطر دیگر را اضافه می‌کند.

حساسیت موقت؛ شایع ترین عارضه در هنگام سفید کردن دندان‌ها

افراد باید برای سفید کردن دندان‌ها به متخصص دندانپزشکی مراجعه کنند.

پزشکان معتقدند که شایع‌ترین عارضه در هنگام سفید کردن دندان‌ها ایجاد حساسیت موقت است.

استفاده بیش از حد از پراکسیدها می‌تواند باعث بروز برخی مشکلات دندانی شود؛ کم‌آبی و سیاه شدن دندان‌ها در طولانی‌مدت نمونه‌ای از این عوارض هستند.

البته این موضوع در رابطه با محصولات و کیت‌های خانگی است و در روش‌هایی که توسط پزشکان در مطب انجام می‌شوند صادق نیست.

با این حال مطالعات علمی نشان می دهد که برخی از محصولات موجود در بازار ممکن است حاوی مواد ساینده یا اسیدهایی باشند که می‌توانند اثرات مخربی روی دندان‌ها بر جای بگذارند.

به‌کارگیری روش‌های خانگی،سبب بروز عوارض جانبی می‌شود؛ به همین دلیل توصیه می‌شود افراد مصرف خودسرانه از محصولات خانگی را محدود کنند و برای سفید کردن دندان‌ها به متخصص مراجعه کنند.

فواید نوشیدن آب گرم اول صبح با معده خالی

نوشیدن آب در صبح فواید بسیاری دارد، اما خوردن آب گرم ناشتا توصیه بسیاری از پزشکان است که فواید بسیاری دارد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از مفدا، خوردن آب به صورت ناشتا با معده خالی خواص زیادی برای سلامت بدن و جلوگیری از بیماری‌ها دارد که مردم ژاپن هم به این روش آب درمانی اعتقاد زیادی دارند.آب خوردن به صورت ناشتا یکی از مهمترین رازهای زیبایی و سلامت بدن است که ژاپنی‌ها به آن اعتقاد زیادی دارند. نوشیدن آب پیش از صرف صبحانه فواید بسیاری برای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. ما اغلب برای نوشیدن آب، بعد از غذا یا بعد از خوردن چیزی تند، عجله می‌کنیم. اما آیا می‌دانستید که دقیقا چه موقع باید آب بنوشید؟ پاسخ آن معده خالی است.تقریبا ۷۰ درصد از بدن ما از آب تشکیل شده است و فواید آن برای سلامتی خوب و غیرقابل انکار است. آب پادشاه بدن ماست و برای عملکرد عادی و روان همه اندام‌ها ضروری است. آب بهترین نوشیدنی است که باعث فرو نشاندن عطش می‌شود و نوشیدن آن با شکم خالی می‌تواند تقریبا تمام مشکلات بدن را درمان کند. نوشیدن آب ولرم با معده خالی و هنگام بیدارشدن از خواب سحرگاهی بهترین و طبیعی‌ترین راه درمان برای بیماری هاست، این روش سنتی مردم ژاپن برای سالم ماندن و طول عمرشان است به این علت که کتب قدیمی ثابت می‌کند مردم ژاپنی از دیرباز بر این باورند نوشیدن آب ولرم با معده خالی می‌تواند برای بدن بسیار مفید باشد.