

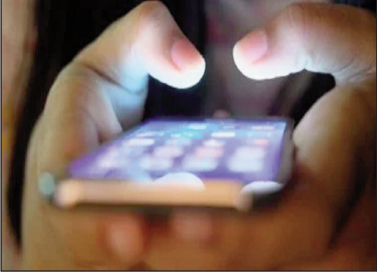
یک توصیه برای بیماران قلبی و کلیوی

خوردن چند سیب بیشتر یا کلم برو کلی، خیار، موز یا لوبیا سبز واقعا می‌تواند نیاز به دکتر رفتن را کم کند به ویژه برای افرادی که فشار خون بالا دارند و با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی مواجه هستند.

آستین در تگزاس گفت: بیماران مبتلا به فشار خون بالا با دو مشکل اساسی بیماری‌های قلبی و کلیوی مواجه می‌شوند. این مطالعه بررسی می‌کند که آیا کاهش میزان اسید در رژیم غذایی می‌تواند عوارض مربوط به بیماری‌های کلیوی و بیماری قلبی ناشی از فشار خون بالا را کاهش دهد یا خیر.

وسون افزود: محصولات حیوانی به ویژه گوشت معمولاً تولیدکننده اسیدند در حالی که میوه‌ها و سبزیجات هنگام مصرف، تولیدکننده باز (پایه) هستند. به گزارش سی‌ان‌ان، متخصصان برای بررسی اینکه گیاهان چگونه می‌توانند کمک کنند، روی ۱۳۵ فرد مبتلا به فشار خون بالا و افرادی که با وخیم‌تر شدن بیماری‌های قلبی و کلیوی مواجهند، یک آزمایش کنترل‌شده تصادفی انجام دادند.

چگونه استفاده از گوشی را حین روزه‌داری کاهش دهیم؟



ماه رمضان، ماه تأمل و نزدیک شدن به خداست؛ بنابراین در عصر گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، مدیریت استفاده از آن‌ها در حین روزه‌داری ضروری است.
باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فرهانی ماه رمضان، ماه تأمل و نزدیک شدن به خداست. همچنین فرصتی طلایی برای بازنگری در عادات روزه‌است. بنابراین در عصر گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، مدیریت استفاده از آن‌ها در حین روزه داری ضروری است.

در گزارش پیش رو توضیح خواهیم داد که چگونه استفاده از تلفن را در ماه رمضان کاهش دهیم و از زمان خود به نحو احسن استفاده کنید:

روزه دیجیتال چیست و چرا به آن نیاز دارید؟
روزه دیجیتالی عبارت است از کاهش یا پرهیز از استفاده از وسایل الکترونیکی برای یک دوره زمانی خاص، با هدف بازگرداندن تعادل در زندگی، کاهش حواس پرتی و تمرکز بر آنچه که بیشترین اهمیت را دارد. در ماه رمضان، روزه دیجیتال می‌تواند در زمینه هایی به شما کمک کند:

- تمرکز بر عبادات مانند نماز، خواندن قرآن و ذکر.

- کاهش حواس پرتی در حین کار یا مطالعه.

- بهبود کیفیت خواب و کاهش خستگی.

- به جای تعامل مجازی، زمان بیشتری را با خانواده و دوستان بگذرانید.

چگونه استفاده از گوشی را در ماه رمضان کاهش دهیم؟

۱. زمان خاصی را برای استفاده از تلفن تنظیم کنید

- به جای این که تلفن خود را در تمام طول روز حمل کنید، زمان‌های ثابتی را برای استفاده از آن تنظیم کنید، مانند:

- ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن برای پاسخگویی به پیام‌های ضروری.

- مدت کوتاهی بعد از نماز تراویح برای بررسی اخبار یا شبکه‌های اجتماعی.

- ۱۵ دقیقه قبل از خواب از برنامه‌های اسلامی مانند قرآن کریم یا ادعیه استفاده کنید.

۲. از برنامه تایمر استفاده کنید

اکثر تلفن‌های مدرن ویژگی‌هایی را برای تنظیم زمان استفاده ارائه می‌دهند. شما می‌توانید این ابزارها را تنظیم کنید تا زمان خود را در برنامه‌های مزاحم مانند فیس بوک، اینستاگرام و تیک تاک کاهش دهید.

۳. اعلان‌های غیر مهم را غیر فعال کنید

اعلان‌هایی را که به‌طور غیر ضروری توجه شما را می‌دزدند، خاموش کنید، مانند:

- رسانه‌های اجتماعی و اعلان‌های گروهی بی‌اهمیت.

- یادآوری‌های غیر ضروری از برنامه‌های مختلف.

- هنگام دعا و تلاوت از حالت مزاحم نشنود استفاده کنید.

۴. گوشی خود را هنگام خواب دور از دسترس قرار دهید

- هنگام خواب، تلفن خود را در اتاق دیگری قرار دهید یا از حالت شب برای جلوگیری از مرور تصادفی قبل از خواب استفاده کنید.

- هنگام نماز یا خواندن قرآن، گوشی را در حالت هواپما قرار دهید تا حواس پرتی نشود.

- در هنگام صبحانه، گوشی خود را کنار بگذارید و روی خانواده و فضای معنوی تمرکز کنید.

۵. مرور دیجیتال را با سایر فعالیت‌ها جایگزین کنید

به جای ساعت‌ها وقت گذاشتن برای گشت و گذار در اینترنت، فعالیت‌های مفیدی مانند موارد زیر مفید هستند:

- خواندن کتاب اسلامی یا تفسیر قرآن.

- تمرین مراقبه و تدبیر در معانی ماه رمضان.

- شرکت در کارهای داوطلبانه یا کمک به والدین.

- به جای نشستن جلوی صفحه نمایش، بعد از افطار پیاده روی کنید.

می‌دانیم اما کاهش بیماری‌های کلیوی را هم به فواید آن افزود.

چرا باید از مصرف اسید اجتناب کرد؟

مطالعات آزمایشگاهی وسون بر این متمرکز است که کلیه، اسید را از خون حذف و از طریق ادرار دفع می‌کند. تیم تحقیقاتی او سال‌ها پیش نشان داد که رژیم غذایی تولیدکننده اسید برای کلیه حیوانات مضر و رژیم غذایی قلیایی برای کلیه‌ها مفید است. تحقیقات اخیر نتایجی مشابه را در انسان نشان داد.

وسون می‌گوید: سوال واقعی آینده این نیست که آیا میوه‌ها و سبزیجات بر کنترل فشار خون موثرند یا خیر. سوال این است که چگونه می‌توانیم طوری عمل کنیم که بیشتر بیماران مبتلا به فشار خون بالا از آن مطلع باشند و پیروی کنند.

با این حال وسون می‌گوید حتی اگر فشار خون بالا ندارید هم هر چقدر بیشتر میوه و سبزیجات مصرف کنید، برایتان بهتر است. انجمن قلب آمریکا مصرف چهار تا پنج وعده میوه و سبزیجات در روز را توصیه می‌کند که یک وعده آن می‌تواند حاوی پنج تا هشت گل‌کلم‌بروکلی، یک موز، یک فنجان سبزی برگ‌دار خام یا چهار توت‌فرنگی بزرگ باشد.

شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: یک گروه که روزی دو تا چهار فنجان میوه و سبزیجات به رژیم غذایی‌شان اضافه کردند، گروهی که روزانه ۲ دز (چهار یا پنج قرص ۶۵۰ میلی‌گرمی) جوش شیرین مصرف کردند و گروهی که به درمان‌های پزشکی استاندارد ادامه دادند. طبق این مطالعه، جوش شیرین میزان اسید را کاهش می‌دهد.به گفته وسون، محققان پس از پنج سال مطالعه دریافتند که ۲ رژیم غذایی حاوی گیاهان بیشتر و مصرف جوش شیرین، بهبود سلامتی کلیه‌ها را به دنبال داشت اما تنها مصرف میوه و سبزیجات بیشتر به سلامتی قلب هم کمک کرد.

او یادآور شد: نتیجه‌گیری ما این بود که برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا، رژیم‌های غذایی سرشار از میوه و سبزیجات باید بخشی اساسی از روش‌ها و راهبردهای کنترلی و درمانی باشد.
از سوی دیگر دکتر «اریون نستله»، استاد بازنشسته تغذیه، مطالعات غذا و بهداشت عمومی در دانشگاه نیویورک که در این مطالعه شرکت نداشت می‌گوید که این پژوهش در میان مطالعات مربوط به مزیت مصرف گیاهان برای سلامتی بدن، در نوع خود جدیدترین است.او گفت: ما مدت‌ها است که مزیت این رژیم غذایی را

پرسش رایج روزه داران؛ افطاری و شام با هم خورده شود؟



یک متخصص طب سنتی، درباره تغذیه صحیح در فاصله افطار تا سحر، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، مامک هاشمی، با تأکید بر تفاوت‌های فردی در قوت هضم، هر فردی باید با توجه به شرایط جسمی خود برنامه غذایی مناسب را انتخاب کند. برخی افراد می‌توانند وعده افطار و شام را با هم میل کنند، در حالی که برخی دیگر باید این وعده‌ها را جداگانه و با فاصله مصرف کنند.

وی با اشاره به اینکه مصرف مواد غذایی متنوع در مدت‌زمان کوتاه میان افطار و سحر می‌تواند

مشکلات گوارشی ایجاد کند، اظهار کرد: یکی از نکات مهم در تغذیه رمضان، رعایت فاصله مناسب میان مصرف مواد غذایی مختلف است. برای مثال، میوه بهتر است قبل از غذا یا حداقل دو ساعت بعد از یک وعده غذایی سنگین مصرف شود، زیرا خوردن آن بلافاصله پس از غذا، هضم را دچار اختلال می‌کند. همچنین مصرف آجیل و خوراکی‌های سخت‌هضم مانند شیرینی‌ها، بلافاصله پس از افطار و شام، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و سنگینی معده شود.

این متخصص طب سنتی به مشکلات پوستی ناشی از تغذیه نامناسب در جوانان و نوجوانان اشاره کرد و افزود: در افرادی که دارای مزاج گرم هستند، مصرف هم‌زمان مواد غذایی با طبع گرم مانند خرما، آجیل، شکلات و شیرینی‌های نازوری در فاصله کوتاهی پس از هم، می‌تواند منجر به تشدید جوش،

آکنه و حتی خارش پوستی شود. برای کاهش این عوارض، توصیه می‌شود مصرف شربت‌های سنتی مانند سکنجبین افزایش یابد، زیرا این نوشیدنی‌ها به تعدیل حرارت بدن کمک می‌کنند.هاشمی با تأکید بر لزوم مصرف کافی مایعات، نسبت به نوشیدن بیش از حد چای، خصوصاً در وعده سحر، هشدار داد: چای خاصیت مدر دارد و باعث دفع سریع آب از بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند در ساعات اولیه روزه‌داری موجب تشنگی شدید و خشکی بدن شود. بنابراین، بهتر است میزان مصرف چای کنترل‌شده باشد و در مقابل، از نوشیدنی‌های طبیعی و متعادل‌کننده مانند شربت سکنجبین یا عرقیات گیاهی استفاده شود.

یکی از پرسش‌های رایج روزه‌داران

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پاسخ به

بهترین منبع پروتئین گیاهی که جایگزین گوشت است



آنتی اکسیدان‌های لوبیا، سیستم ایمنی را با از بین بردن رادیکال‌های آزاد و محافظت از سلول‌های بدن تقویت می‌کنند.

لوبیا دارای خواص ضد پیری

آنتی اکسیدان‌ها در لوبیاه‌ا از رادیکال‌های آزاد خلاص می‌شوند و از رشد سلول‌ها جلوگیری می‌کنند. آن‌ها همچنین در کاهش چین و چروک، بهبود آکنه و تغذیه مو و ناخن موثر هستند.

لوبیا سلامت قلب را بهبود می‌بخشد

مقدار زیاد منیزیم در لوبیاه‌ها بر کلسترول تاثیر می‌گذارد و به بدن کمک می‌کند تا با بیماری‌های مرتبط با قلب مانند سکنه مغزی، بیماری‌های عروقی، انعقاد شریان‌ها، حمله قلبی و ... مبارزه کند و سلامت قلب قوی را حفظ کند.

لوبیاه‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند. رادیکال‌های آزاد در میتوکندری توسط دفاع آنتی اکسیدان کاهش می‌یابد.

لوبیا همچنین شامل ویتامین K هستند و برای محافظت از سلول‌های بدن از استرس اکسیداتیو که برای کاهش خطر ابتلا به سرطان حیاتی هستند، مهم است. می‌توان با استفاده از لوبیا در رژیم غذایی مانع سرطان کولون کرد.

لوبیا کنترل قند خون را بهبود می‌بخشد

خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند حمله قلبی می‌تواند به دلیل افزایش سطح قند خون شما افزایش یابد، بسیار مهم است که این سطح را متوسط نگه داریم و سطح قند خون را می‌توان با

خوردن لوبیا حفظ کرد.

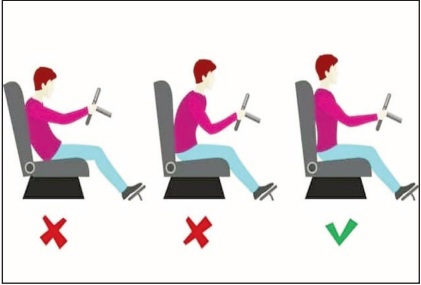
عوارض جانبی لوبیا

مسمومیت هموگلوبین: لوبیا حاوی هموگلوبتینن، آنتی‌بادی است که می‌تواند باعث ایجاد گلبول‌های قرمز شود. مقدار بیش از حد این ترکیب می‌تواند منجر به اسهال، حالت تهوع، درد شکم و استفراغ شود.

مشکلات گوارشی: مصرف بیش از حد لوبیا می‌تواند به گاز، اسهال و مسدود شدن روده‌ها منجر شود.

آسیب به اندام‌ها: اگرچه آهن در لوبیا سودمند است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به آسیب مغزی شود.

راهکارهای پیشگیری از کمردرد در سفر



دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران گفت:

سفرهای طولانی با وسیله نقلیه برای افرادی که کمردرد دارند و با نشستن طولانی همراه است باعث کاهش خون‌رسانی به دیسک‌های کمری می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان – محمدحسین دلشاد

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با این توصیه که استفاده از زردچوبه می‌تواند در طول روزه داری باعث کاهش دردها شود، گفت: سفرهای طولانی با وسیله نقلیه برای افرادی که کمردرد دارند و با نشستن طولانی همراه است باعث کاهش خون‌رسانی به دیسک‌های کمری می‌شود.لذا توصیه می‌شود هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک توقفی صورت بگیرد و افراد پیاده روی داشته باشند و حرکات کششی انجام دهند.

دکتر محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز با اشاره به نزدیک شدن به عید نوروز و موضوع خانه تکانی گفت: بعد از ایام تعطیلات بیشترین مراجعین به کلینیک‌های درد افرادی هستند که قبل از عید درگیر خانه تکانی بودند یا با وسیله‌های نقلیه مسافت طولانی داشته‌اند.

وی درباره اینکه مصرف کدام داروها روزه گرفتن در ماه مبارک رمضان را ممنوع می‌کند افزود: کم‌آبی یکی از عوامل خطری است که در بیمارانی که کمردرد دارند وجود دارد، زیرا کم آبی باعث کاهش ارتفاع دیسک کمر می‌شود.

دلشاد بیان کرد: در ماه رمضان امسال یک بازه حدود ۱۱ ساعته از افطار تا سحر، وجود دارد که زمان مناسبی برای تغذیه افراد خواهد بود همچنین افراد می‌توانند در این بازه زمانی مصرف داروهای خود را داشته باشند.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران اضافه کرد: بیشترین دروپی که برای دردهای مزمن در تمام دنیا استفاده می‌شود داروهای استروئیدی هستند که مردم به عنوان مسکن آنان را می‌شناسند.

این فلوشیپ درد ضمن توصیه اینکه استفاده از این داروها با شکم خالی مطلوب نیست عنوان کرد: این داروها باید بعد از غذا مصرف شوند تا موثر باشند. سلبرکس دارویی است که عوارض گوارشی افراد با مصرف آن کاهش پیدا می‌کند و افراد می‌توانند برای دردهای مزمن خود از این دارو استفاده کنند.

وی همچنین در پاسخ به این سوال که برای کنترل دردهایی که در طول روز در ماه رمضان به سراغ افراد می‌آید چه باید کرد افزود: توصیه می‌شود افرادی که درحال مصرف قرص‌های مسکن هستند از داروی دیکلوفناک آهسته‌رهش در زمان سحر استفاده کنند. دلشاد درباره مصرف مسکن‌های تزریقی یا شیاف در ماه رمضان گفت: از لحاظ شرعی هیچ مشکلی بابت مصرف این نوع داروها وجود ندارد و در طول زمان روزه داری می‌توان از آنان استفاه کرد.

وی با بیان اینکه ۸۰ درصد افراد در طول زندگی به کمردرد دچار می‌شوند گفت: دردهای اسکلتی شایع‌ترین دردها هستند و بعد از سرماخوردگی دومین علل مراجعه افراد به کلینیک‌ها کمردرد است.

وی درباره سفرهای طولانی با وسیله نقلیه برای افرادی که کمردرد دارند اضافه کرد: نشست طولانی باعث کاهش خون‌رسانی به دیسک‌های کمری می‌شود لذا توصیه می‌شود هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک توقفی صورت بگیرد و افراد پیاده روی داشته باشند و حرکات کششی انجام دهند.

این فلوشیپ درد درباره رژیم‌های غذایی برای کنترل و کاهش التهاب‌های درد در افراد نیز اظهار کرد: مهم‌ترین موضوعی که شخص روزه‌دار در این بین نیاز دارد مصرف آب و چند ویتامین است مانند ویتامین د به عنوان یک فاکتور مهم که کاهش آن باعث اسپاسم عضلاتی و گرفتگی مفاصل می‌شود همچنین کاهش ویتامین سی در بدن باعث دردهای اسکلتی عضلانی می‌شود لذا توصیه می‌شود این ویتامین نیز مصرف شود.

دلشاد همچنین درباره استفاده از داروهای گیاهی توصیه کرد که استفاده از زردچوبه می‌تواند در طول روزه داری باعث کاهش دردها شود.

وی اضافه کرد افرادی که دچار دردهای ناشی از سردرد مانند میگرن هستند درد آنان ارتباط تنگاتنگی با رژیم غذایی دارند گرستگی می‌تواند باعث سردرد شود.

دلشاد تصریح کرد: افرادی که دچار درد ستون فقرات و مفاصل در شرایط هشدار هستند باید مورد توجه قرار بگیرند همچنین موضوع بی‌اختیاری ادرار و دردهای مزمن به دلیل کم آبی دیسک‌ها نیز باید اهمیت داشته باشند.

منبع: انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران