

سلامت

درد فک، نشانه سکته قلبی در زنان

تیبان - حمله قلبی تنها برای افراد مسن و با آنهایی که اضافه وزن دارند نیست. تحقیقی جدید نشان می دهد زنان بیشتر از سایرین در معرض حمله قلبی هستند. در حقیقت آمارها می گویند در سال ۲۰۱۴، پنجاه هزار زن به دلیل حمله قلبی فوت کرده اند.

وقتی کسی را می بینید که دچار حمله قلبی شده است، به احتمال زیاد فکر می کنید که درد شدیدی در قفسه سینه اش داشته است، یک علامت بسیار آشکار که می گوید مشکلی وجود دارد، اما علائم حمله قلبی در زنان می تواند بسیار پیچیده تر از علائم در مردان باشد.

بله، ممکن است در وسط سینه تان احساس فشار یا درد داشته باشید، اما جالب است بدانید زنان ممکن است حین بروز سکته قلبی، درد آرواره یا فک را تجربه کنند. سایر علائمی که مختص زنان است شامل درد بالای کمر، درد بازو، خستگی شدید، سوزش سر دل و یا صرفا "احساس ناخوشی" می باشد. زنانی که دچار حمله قلبی شده اند، باید مدام تحت نظر پزشک متخصص باشند و از میزان طبیعی فشار خون و چربی خوششان مطمئن گردند اگر قلب علامت خوبی ندهد، درد می تواند به آرواره، گردن و یا کمر ماسعб شود. البته پزشکان نمی دانند چرا درد آرواره و احساس ناراحتی در سایر قسمت های بالاته، نشانگر حمله قلبی در زنان است و نه در مردان.

پس چرا کاری در این شرایط انجام نمی شود؟ چون زنان حدودا ۵۴ ساعت منتظر می مانند و بعد به پزشک مراجعه می کنند، در حالی که مردان فقط ۱۶ ساعت صبر می کنند. زنان از خطراتی که تهدیدشان می کند مطلع نیستند. آنها گاهی واقعا بی تفاوتند و معمولا دنبال مراقبت از خودشان نیستند، مثا به دلیل مواظبت و رسیدگی به بچه ها.

هر چه بیشتر منتظر بمانید، قلب شما در شرایط بدتری قرار خواهد گرفت. زنان معمولا در حالت شوک قلبی قرار می گیرند، یعنی ناگهان قلب نمی تواند خون کافی را پمپاژ کند، که اگر دیر اقدامات لازم انجام بگیرد، دیگر نمی توان کاری کرد.

زنان در هر سنی دچار این خطر می شوند و در صورت بروز حمله قلبی، عموما زنان جوان نسبت به مردان جوان شرایط وخیم تری دارند. آنهایی که دیابت نوع دو و فشار خون بالا دارند، بیشتر در معرض این حمله هستند. طبق روال عادی، پزشک ابتدا با کمک نوار قلب، وضعیت بیمار را بررسی می کند تا ببیند قلب تا چه اندازه آسیب دیده است.

سپس داروهایی مانند آسپیرین را تجویز می کند تا به رقیق شدن خون کمک کرده و از لخته شدن آن پیشگیری کند. زمان ترخیص هم برای بیمار آسپیرین یا یک مهارکننده بتا یا استاتین تجویز می شود که کاهنده فشار خون هستند. همچنین به بیماران توصیه می شود برای توانبخشی قلب اقدام کنند، یعنی همان تست ورزش که مشکل قلب معلوم شود.

پنجره

علل پارگی زود هنگام کیسه آب جنین

فارس – اعظم‌السادات موسوی رئیس انجمن متخصصان زنان و مامایی ایران گفت: علت این مشکل به صورت کامل هنوز مشخص نشده ولی در مواردی عفونت‌های نهفته در کانال زایمانی فعالیت‌های سنگین و استرس می‌تواند به تدریج سبب پارگی کیسه آب جنین شود. زنان قبل از بارداری باید حتما از سلامت جسمانی خود مطمئن شوند و سپس اقدام به بارداری کنند. وی افزود: همچنین حین بارداری نیز در صورتی که مادر باردار با علائم غیرعادی مواجه شد باید حتما مراجعه به پزشک داشته باشد و اقدامات لازم را انجام دهد. پارگی کیسه آب گاهی بدون هیچ نشانه‌ای به وقوع می‌پیوندد و گاهی نیز پزشک تشخیص می‌دهد که بارداری به دلیل احتمال پارگی کیسه آب در حال تهدید است. بنابراین پزشک اقدامات لازم را انجام می‌دهد. مصرف اسیدفولیک و آهن ارتباطی با پیشگیری از پارگی کیسه آب جنین پیش از موعد و یا زایمان زودرس را ندارد.



برای کاهش وزن گردو بخورید



حس سیری کاذب ایجاد می کند که این موضوع یکی از عوامل موثر در کاهش وزن محسوب می شود. گردو سرشار از فیبر است که تأثیر بسیار خوبی روی عملکرد روده ها می گذارد و باعث می شوند روده ها کار دفع را راحت تر انجام دهند. نه

تنها گردو بلکه هر ماده غذایی مفید دیگری را هم به اندازه میل کنید؛ اگر چه گردو خواص زیادی دارد و برای سلامتی ما بسیار مفید است اما نباید در مصرف آن دچار افراط شویم.

گردو و پوست آن

شفّا آنالین - عرفان پورقبادی اظهار داشت: رژیم غذایی حاوی چربی های اشباع نشده، نظیر چربی های موجود در گردو و روغن زیتون تأثیر بسزایی در کاهش وزن دارد. مواد غذایی که در گردو وجود دارد علاوه بر کمک به کاهش ورزش باعث تقویت سیستم قلبی و عروقی نیز می شود. وی افزود: مصرف گردو همراه صبحانه و یا استفاده یک مشت گردو به عنوان میان وعده در روز بر سلامت قلب تأثیر مثبت دارد. گردو پس از مصرف در افراد

نظافت و نظم دادن به وسایل خانه، ایجاد تنوع در دکوراسیون، تأثیر مثبتی بر روحیه افراد دارد و زندگی را از یکنواختی خارج می کند. حتی تنوع و تمیزی محیط اطراف خانه هم در پیشگیری از خمودگی و افسردگی بسیار تأثیرگذار است. امروزه ثابت شده افرادی که روزانه ۲۰ دقیقه به نظافت خانه می پردازند کمتر از سایرین در معرض افسردگی قرار دارند. البته خانه تکانی «وساوسی» می تواند در دسرهای زیادی را ایجاد کند. اگر هنگام تمیز کردن خانه و شستشو وقت زیادی صرف می کنید و در آخر هم هنوز فکر می کنید که خوب تمیز نشده‌اند، باید بدانید که علایمی از وسواس در وجود شما نهفته است و باید به فکر درمان باشید. مهم‌ترین توصیه به خانم‌هایی که دچار این حس هستند، این است که هر چه سریع‌تر به یک روانشناس مراجعه کنند و بدانند که با شستشوی بیشتر و کارهای نظافتی طاقت‌فرسا هنگام خانه‌تکانی چیزی جز خستگی و کمردرد را تجربه نخواهند کرد. از این جهت به وسواسی‌ها توصیه می کنیم حتی‌المقدور از خانه تکانی اجتناب کرده و این کار را به سایر اعضای خانواده تفویض کنند.

فشار کار را تقسیم کنید

هدف از خانه تکانی جز آسایش و سلامتی نیست؛ اما اگر همین امر، باعث به خطر افتادن سلامتی شود باید تجدید نظر اساسی در روش آن، صورت گیرد. عدم مدیریت صحیح فرآیند خانه تکانی فشار زیادی را به خانم‌ها تحمیل می کند که با تقسیم کارها در بلند مدت و همکاری موثر بین اعضای خانواده این فشار بین افراد مختلف و در بازه زمانی طولانی تر تقسیم شده و کار را ساده‌تر می کند.

مثلا می توانید یک روز را به نظافت دیوارها و پنجره‌ها، روزهای بعد را به شستن پرده‌ها و به این ترتیب روزهای بعد را به یک نوع کار اختصاص دهید. مهم این است که زمان به خوبی مدیریت شده و تقسیم کار صورت گیرد تا فشار از دوش یک نفر در خانه برداشته شود.

۱. درد مفاصل، آسیب ستون فقرات، گردن و کمر درد

از طرف شستن شروع می کنیم؛ توصیه می کنیم برای شست و شوی طولانی مدت ظروف طوری بنشینید تا کمرتان با لگن شما زاویه ۹۰ درجه داشته باشد و حتما مفصل زانو کمی بالاتر از ران باشد. اگر قرار است ایستاده به شست‌وشو یا نظافت ظروف بپردازید و مدت طولانی جلوی ظرفشویی باشید، حتما باید از زیرپایی استفاده کنید و هر از چند

شفّا آنالین - پژوهشگران به افراد اطمینان خاطر می‌دهند خوردن یک عدد تخم مرغ در روز باعث آسیب به قلب و افزایش سطح کلسترول بد خون نمی‌شود. به گفته محققان کلسترول موجود در تخم مرغ باعث افزایش خطر

حمله قلبی در افراد نمی‌شود، هر چند برخی افراد به صورت ژنتیکی به کلسترول حساسیت دارند. تخم مرغ غنی از پروتئین است و یک ماده خوراکی بسیار ضروری برای حفظ سلامت بدن محسوب می‌شود.

تخم مرغ و پوست آن

گاهی پای راست یا چپ خود را روی آن قرار دهید تا انحناى ستون فقرات شما تغییر کند و یک نقطه از آن تحت نیروی دائمی قرار نگیرد. نباید در حالت خم به جلو یا حالت قوز کرده بایستید. بعد از ۱۵ دقیقه ساکن ظرف شستن، دست از کار بکشید، کمی راه بروید. این امر از بروز کمر درهای مزمن و آسیب‌های ستون فقرات جلوگیری می‌کند.

برای بلند کردن اجسام سنگین ابتدا نشستست، کمر را راست کرده و جسم را به آرامی بالا بیاورید. با بلند کردن نادرست یک جسم، ۱۰ برابر وزن آن به ستوان فقرات، به ویژه در ناحیه کمر فشار وارد می‌شود. افراد مختلف باید با توجه به توانایی جسمی خود عمل کنند. جابه‌جایی بیش از حد توان آنها می‌تواند باعث بروز فتق دیسک و آسیب عصبی - نخاعی در ناحیه مهره‌های کمری شود.

در هنگام آویزان کردن پرده‌ها، فشار زیادی به مهره‌های گردن و عضلات زنان وارد می‌شود. این عمل باعث می‌شود فرد از ناحیه مهره‌های گردن احساس درد کرده و ممکن است این عارضه در آینده به صورت فتق دیسک در مهره‌های گردنی فرد بروز پیدا می‌کند. توصیه می‌شود بعد از آویزان کردن قسمتی از پرده، کمی استراحت کرده، گردن خود را ماساژ داده و سپس به این کار ادامه دهید.

۲. آسیب‌های پوستی

استفاده از دستکش هنگام کار با مواد شوینده، بهترین شیوه برای حفاظت از پوست و ناخن هاست؛ سعی کنید تا آنجا که ممکن است از تماس مستقیم دست‌ها با انواع مواد شوینده و پاک کننده خودداری کنید. اگر پوست حساسی دارید بهتر است ابتدا یک دستکش نخی و سپس روی آن یک دستکش لاستیکی دست کنید؛ زیرا گاهی اوقات پوست به لاستیک دستکش حساسیت نشان می‌دهد، البته چنانچه از دستکش‌های آشپزخانه استفاده می‌کنید، بهتر است آنها را هر چند وقت یکبار تعویض کرده یا از دستکش‌های لاتکس که معمولا یکبار مصرف هستند، بهره‌برید؛ البته دقت داشته باشید که دستکش‌ها نباید پاره بوده یا منفذی داشته باشند. همچنین دستورالعمل استفاده از مواد شوینده را نیز بخوانید و طبق آن عمل کنید.

به خاطر سلامت قلبتان روزی یک تخم مرغ بخورید!



پژوهشگران عواملی چون استرس، فاکتورهای ژنتیکی، اضطراب، استعمال دخانیات، عدم تحرک و فعالیت فیزیکی و بروز برخی بیماری‌های ویروسی را از جمله دلایل بروز بیماری‌های قلبی - عروقی در افراد دانسته‌اند.

بر این اساس پزشکان به افراد توصیه می‌کنند با نظارت پزشک متخصص برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن می‌توانند در کنار گوشت از تخم مرغ نیز استفاده کنند.

خانه تکانی، نه سلامت تکانی!

برای در پیش داشتن تعطیلاتی خوب، مراقب باشید

عدم رعایت موارد ایمنی در زمان استفاده از مواد ضدعفونی کننده و سفیدکننده می‌تواند آسیب‌های پوستی شدیدی را به همراه داشته باشد. این مواد منجر به خشکی شدید پوست شده‌و در درازمدت باعث آگزما شود. خشکی، پوسته‌پوسته شدن، خارش و سوزش پوست از جمله علائمی است که نیاز به توجه و رسیدگی دارند. شکستگی و خرد شدن ناخن‌ها و جدا شدن ناخن از قسمت زیرین نیز از جمله مشکلاتی است که می‌تواند در ناخن‌ها خودش را نشان دهد.

۳. آسیب‌های دستگاه تنفسی

هر کدام از شوینده‌ها PH و مواد شیمیایی مخصوص خودش را دارد و با کمک آنزیم‌هایش چربی‌ها و آلودگی‌ها را در خود حل می‌کند. مخلوط کردن این شوینده‌ها با هم می‌تواند باعث واکنش‌های شیمیایی خطرناک شده و به سیستم تنفسی آسیب برساند. مثلا مخلوط کردن هر چند جزئی وایتکس و جوهر لیمو گاز بسیار خطرناکی را تولید می‌کند که در محیط بسته خیلی زود می‌تواند باعث خفگی و مرگ شود. از این جهت توصیه می‌شود هنگام کار با مواد شوینده و ضدعفونی کننده پنجره را باز نگذارید و به هیچ عنوان در محیط بسته از آنها استفاده نکنید.

استفاده از مقادیر زیاد مواد شوینده نظیر وایتکس و جوهرنمک در مکان‌های فاقد تهویه مناسب هوا، می‌تواند به مخاط دستگاه تنفسی فوقانی (حلق و بینی) و دستگاه تنفسی تحتانی (ریه‌ها) آسیب جدی وارد کند. مصرف این مواد در افراد به ویژه افراد دچار تحریک‌پذیری راه‌های هوایی و مبتلایان به آسم و آلرژی بسیار خطرناک است. اولین و بهترین اقدام پس از بروز اختلال، قرار گرفتن در معرض جریان هواست؛ چرا که استنشاق هوای تازه، تنفس را تسهیل می‌کند و باعث ایجاد آرامش می‌شود. خوردن شیر نیز در این موارد توصیه می‌شود، زیرا مواد شوینده‌ای نظیر وایتکس، علاوه بر آسیب رساندن به ریه و حنجره، مسمومیت‌های داخلی را هم باعث می‌شود. به هنگام استفاده از شوینده‌های شیمیایی، استفاده از ماسک هم می‌تواند موثر باشد. اما وجود هواکش و بازکردن پنجره‌ها در این زمینه، می‌تواند تا حد زیادی از بروز آسیب‌های تنفسی و آلرژی‌ها جلوگیری کند.



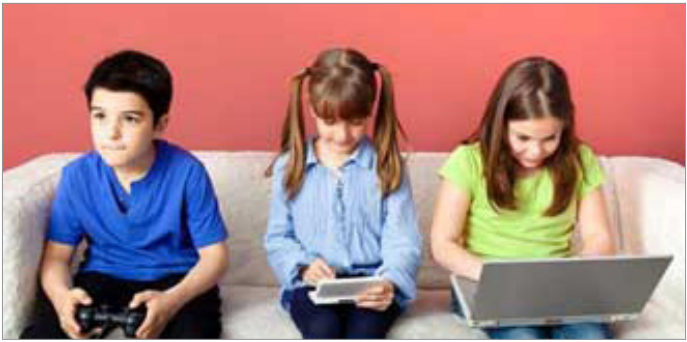
جلوگیری از پوکی استخوان با ورزش های استقامتی

مهر - به گفته محققان دانشگاه میزوری -کمپیا، فعالیت های بلندمدت استقامتی به حجم استخوان های ناحیه لگن و مهره های کمری کمک می کند. هر چقدر حجم استخوان ها بیشتر باشد احتمال ابتلا به پوکی استخوان کمتر می شود. در حقیقت تحقیقات نشان داده اند که پیامدهای پوکی استخوان برای مردان به مراتب بیشتر است، چراکه این بیماری کمتر در آنها تشخیص داده می شود و مرگ و میر ناشی از شکستگی های ناشی از زمین خوردن در مردان بیشتر است. در این مطالعه، تیم هیئتون داده های پزشکی مربوط به ۲۰۳ مرد در رده سنی ۳۰ تا ۶۵ سال را مورد بررسی قرار دادند. شرکت کنندگان دارای سطح تجربه متفاوتی در زمینه انجام ورزش بودند و در فعالیت های گوناگونی شرکت داشتند. آنها دریافتند فعالیت های با استقامت بالا برای سلامت استخوان های مردان در طول زندگی شان بسیار مهم است. محققان تاکید می کنند که هیچ وقت برای شروع این ورزش ها دیر نیست.



بازی های رایانه ای کودکان را بی تحرک می کند

باشگاه خبرنگاران - اورکی روانشناس گفت: خمیدگی پشت، ضعف عضلانی، چاقی، دیابت و مشکلات کبدی همگی به دلیل کم تحرکی در دوران کودکی است. بازی های کامپیوتری باعث می شود که کودکان به جای بازی با دیگر بچه ها و انجام تحرکات لازم و حیاتی سنش در مقابل تلویزیون نشسته و به بازی های کامپیوتری بپردازد که این امر سبب چاقی می شود. وی افزود: زمانی که کودکان در خانه بمانند و فعالیتی نداشته باشند به خاطر اینکه از دوران کودکی درون اجتماع نبوده، سبب می شود که در بزرگسالی با مشکلات متعددی مواجه شوند و برای انجام کارهای شخصی با مشکل روبه رو شوند. کم تحرکی کودکان سبب بروز اختلالات ستون فقرات و ایجاد قوز می شود که این سلامت روحی و جسمی کودکان را در آینده نه چندان دور تحت تأثیر قرار می دهد و این امر باعث می شود که از رفتن به اجتماع خودداری کند. کم تحرکی کودکان استخوان ها را خشک می کند که باعث مشکلات درد استخوان و زانو درد در سنین میانسالی میشود.



کودکان و نوجوانان باید به تحرک و فعالیت بدنی بیشتر درگیر شوند.

کودکان و نوجوانان باید به تحرک و فعالیت بدنی بیشتر درگیر شوند.