

سلامت

نابناک

چگونه قلب سالم داشته باشیم

محمدحسینی فوق تخصص جراحی قلب و عروق گفت: بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی مرگ‌ومیر در مردان و زنان در سراسر جهان است. این بیماری‌ها اشکال مختلفی مانند فشارخون، بیماری تصلب شریان (آترواسکلروز) کرونری و سکنه قلبی، نارسایی قلبی، سکنه مغزی و... دارند.

وی ادامه داد: بیماری‌های قلبی عروقی به‌آهستگی ایجادشده و در مراحل اولیه اغلب علامتی ندارند. عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود داشته‌یا در جوانی آغازشده و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، بررسی، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی است.

وی افزود: ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی مطابق با رهنمودهایی‌که از چندین دهه تحقیقات‌به‌دست‌آمده‌اند‌نه‌تنها سبب پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و داشتن قلب سالم می‌شوند بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می‌دهند.

این درباره عوامل خطرسازی‌که قابل کنترل، اصلاح یادرمان است، گفت: سیگار یکی از مهم‌ترین عوامل خطر‌ساز برای بروز بیماری‌ها قلبی است. افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی قرار دارند؛ حتی تماس با دود سیگار در افراد غیر سیگاری موجب افزایش میزان بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

حسینی درباره خطرات ناشی از کلسترول بالا و تأثیر آن بر بیماری‌های قلبی گفت: یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر پیدایش و رشد بیماری‌های قلبی کلسترول بالاست. کلسترول بالا خطر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. کلسترول با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ‌ها باعث تنگی شریان‌ها و بروز سکنه قلبی می‌شود.

وی ادامه داد: فشارخون نیز خطر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. سایر عوامل نیز مانند چاقی، سوء‌مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماری‌ها نیز می‌توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند و همچنین اثرات فشارخون را در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی چندین برابر بیشتر افزایش دهند. (البته افراد ممکن است بدون وجود هیچ‌یک از این عوامل، باز هم مبتلا به فشارخون بالا شوند.) وی افزود: چاقی و افزایش وزن و رژیم غذایی نامناسب به‌ویژه استفاده از روغن نباتی جامد و حیوانی، کله‌پاچه و مغز، مصرف غذاهای آماده مثل کنسروها و فست‌فودها و مصرف بی‌رویه نمک نیز می‌توانند از علل بروز بیماری‌های قلبی باشند. با تغییر سبک زندگی و تغذیه سالم و استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین ورزش و افزایش فعالیت‌های بدنی روزانه، می‌توان قلبی سالم داشت و از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری کرد.

دلایل رشد موهای زائد در صورت



تسنیم - سید مهدی میرغضنفری متخصص طب سنتی گفت: مویکی از اعضای بدن است که غلبه هریک از اخلاط بر کیفیت موورشد آن تأثیر می‌گذارد. یکی از مواردی که موجب بروز موهای زائد می‌شود؛ مصرف غذاهای فست قودی، غذاهای

آماده و سرخ کرده است چرا که مصرف چنین غذاهایی موجب افزایش خلط سودادر بدن می‌شود. یکی از عواملی که موجب بروز موهای زائد در بدن می‌شود، افزایش خلط سوداست. سودا موجب کلفت شدن و

معده‌شدن موها می‌شود. تجمع سودا می‌تواند موجب تیرگی رنگ پوست و ادرا، خشکی و لاغری بدن، بی خوابی و خواب‌های درهم و آشفته، سیاهی خون بدن و غلظت خون شود. استرس و شرایط روحی بد موجب بروز سودای غیرطبیعی در بدن می‌شود. همچنین افزایش سودای غیرطبیعی می‌تواند سوزش دهانه‌معده و اشتهای کاذب ایجاد کند. وسواس فکری، موهای زائد، افسردگی، غم و اندوه، فکرهای فاسدو بدو... از علل تجمع سودادر بدن است.

نوشیدن آب منطق دارد

می‌گویند کم‌آبی می‌تواند باعث افزایش وزن و چاقی شود. دلیلش هم این است که فقدان آب کافی در بدن، سوخت و ساز را کند می‌کند و موجب بالا رفتن وزن می‌شود. آب از هر ماده دیگری برای بدن ضروری‌تر است. آب کمک می‌کند که سیستم گوارش بدن بهتر عمل کند و کالری‌ها راحت‌تر بسوزند. بر این اساس باید به میزان لازم در طول شبانه روز آب نوشیده شود. این میزان لازم‌ر نمی‌توان با قاطعیت تعیین کرد، اما در شرایط نرمال، مصرف روزانه هشت تا ده لیوان آب توصیه شده است.
بدیهی است که متناسب با فعالیت جسمانی، این میزان تغییر می‌کند. مثلاً فردی که ورزش می‌کند، باید آب بیشتری مصرف کند.
آمارها نشان می‌دهد که ایرانی‌ها کمتر از معیار اعلام شده توسط سازمان بهداشت جهانی آب می‌نوشند.



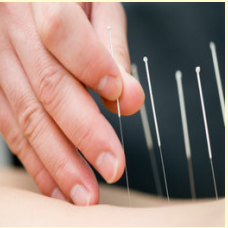
مصرف ناکافی میوه‌ها و سبزیجات

در آموزه‌های دینی، بارها به مصرف میوه و سبزیجات اشاره و تأکید شده است. از امام رضا(ع) حدیثی نقل شده است که می‌فرمایند من بر سر سفره‌ای که در آن سبزی نباشد نمی‌نشینم. توجه به استفاده از میوه و سبزی در آموزه‌های روشن‌گرا نه اسلام، دلایل موجهی دارد که علم پزشکی امروز آن را تأیید می‌کند. پیش از این، اشاره‌شد که مصرف‌آب برای حفظ سلامتی مفید است و عاملی مؤثر در کنترل وزن و جلوگیری از چاقی است. می‌گویند همان‌طور که نزدیک به هفتاد درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد، میوه‌ها و سبزیجات نیز به همین میزان آب تشکیل شده‌اند. میوه‌ها علاوه بر اینکه آب مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، فاقد کلسترول زیان‌آور هستند. میوه‌ها و سبزیجات، حاوی فیبر هستند که برای بدن انسان ضروری است. فیبر فشار خون را تنظیم می‌کند و عاملی برای کاهش اضافه‌وزن است. در مجموع میوه‌ها و سبزی‌ها، مواد غذایی مفیدی برای بدن انسان هستند. اما در ایران آمار مصرف چندان مطلوبی ندارند.

شتاب‌زدگی اتفاق بدی است

گاهی شتاب داشتن خوب است. اما اگر زندگی غرق در شتاب شود، عاقبت

درمان ناباروری با طب سوزنی امکان‌پذیر است؟



بوده اما مواردی از موفقیت‌آمیز بودن این روش وجود دارد. طب سوزنی ممکن است جریان خون به رحم را بهبود دهد و ماهیچه‌ها را آرام سازد و در نتیجه فرصت مناسبی برای نطفه فراهم می‌سازد تا با موفقیت رشد کند. در مجموع پزشکان توصیه می‌کنند

صورت‌تمایل برای مشورت با یک متخصص طب سوزنی برای بیماران توجه‌بمنکاتی از جمله بررسی در مورد این روش و برنامه‌ریزی مناسب، آگاهی از روند درمان و هماهنگ کردن آن با سایر روش‌های درمانی هم‌زمان ضروری است.

ایستنا-متخصصان این طب‌معتقدند وارد کردن سوزن در نقاط خاصی از بدن می‌تواند انرژی بدن را متعادل سازد. این روش می‌تواند در درمان عارضه‌های مختلف از کنترل درد تا ناباروری مورد استفاده قرار گیرد. علم پزشکی غرب نیز توانایی و قابلیت طب‌سوزنی را در

تحریک اعصاب، بافت‌ها و ماهیچه‌ها تأیید کرده است. این تحریک می‌تواند بر هورمون‌های بدن و جریان خون تأثیر بگذارد. مطالعاتی که حاکی از مرتبط بودن طب سوزنی با بهبود قدرت باروری است همواره بحث‌برانگیز

حتی نوشیدن آب هم منطق دارد!

عادت‌های بد غذایی ایرانیان

نامطلوبی خواهد داشت. زندگی شهرنشینی مختصاتی دارد که یکی از آن‌ها شتاب‌زدگی است. شاید شب‌زنده‌داری و مشغول بودن به ابزارهای تکنولوژیک را هم بتوان بخش دیگری از این مختصات دانست. به هر دلیلی که باشد، باید اندکی صبح‌ها زودتر برخاست و فرصتی را برای صرف صبحانه ایجاد کرد.

صبحانه سالم باعث افزایش انرژی و بازشدن ذهن و نیز موجب مصرف مناسب وعده‌های غذایی دیگر در طی روز خواهد شد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف مقداری کالری مشخص در صبحانه، اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعات‌های بعدی روز خواهد داشت که این امر، موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در طی روز می‌شود. اگر صبحانه حذف شود، احساس گرسنگی در طول روز دست از سر انسان بر نمی‌دارد و او را وادار می‌کند تا مواد غذایی بیشتری را مصرف کند و این عاقبتی جز چاقی ندارد.
آمارها می‌گوید که ایرانیان گرایش فزاینده‌ای به فست‌فود یافته‌اند و این نیز از دیگر مختصات زندگی شهرنشینی و شتاب‌زدگی است. فست‌فودها دلیلی قطعی برای اضافه‌وزن محسوب می‌شوند و جماعتی که برای دریافت فست‌فودی متشکل از سوسیس و کالباس و سس صف کشیده‌اند، باید منظره‌ای شگفت‌انگیز و سنسوال‌برانگیز تلقی شوند. شتاب‌زدگی در غذا خوردن و درست‌نجویدن غذا و به‌عبارتی بلعیدن، از عوامل اصلی چاقی است. متخصصان می‌گویند که لقمه‌های بزرگ بر ندراید و زمان بیشتری را به خوردن غذا اختصاص دهید تا هم سیستم گوارشی آسیب نبیند، هم چاقی از راه نرسد. پس می‌توان نتیجه گرفت که شتاب‌نداشتن در هنگام خوردن غذا، کمک قابل توجهی در حفظ سلامتی و جلوگیری از چاقی است.

تغذلات چه فایده‌ای دارد؟

پاسخ این است: تغذلات فایده‌ای ندارد و در واقع برای سلامتی زیان‌آور هم هست. اینکه در ساعات بین وعده‌های غذایی اصولاً بهتر است به غیر از میوه چیزی نخورده نشود، موضوع روشن و اثبات شده‌ای است. اما بخشی از ما ایرانیان، بدون دلیل خاصی به خوردن تغذلات علاقه یافته‌ایم و این را خصوصاً در محیط‌های کاری و کشوه‌ای انباشته از چپس و پفک می‌توان مشاهده کرد. بسیاری از ما عادت کرده‌ایم که در حین تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر، ظرفی از تغذلات در کنارمان باشد و توجه چندانی به ضررهای باورنکردنی این مواد خوراکی نداریم. زمانی که احساس گرسنگی ایجاد می‌شود، خوردن تغذلاتی مثل این‌ها که موادی با ارزش غذایی کم محسوب می‌شوند، باعث به‌هم خوردن برنامه غذایی و ایجاد اختلال در سیستم گوارشی می‌شود. خوردن غلات حجیم شده، چپس، پفک، شکلات و... موجب کم شدن اشتها می‌شود و نکته این است که این مواد، نیازهای تغذیه‌ای بدن را هم تأمین نمی‌کنند. مصرف این مواد اصولاً برای سلامتی زیان‌بار است و صرف‌نظر از بهداشتی بودن یا نبودن، باعث چاقی هم می‌شوند. مطالعات نشان داده است که علاقه به مصرف تغذلات در بین وعده‌های غذایی، موجب دریافت کالری مازاد می‌شود و این الگوی تغذیه، به مرور اضافه‌وزن و چاقی را حاصل می‌کند.

متخصصان به افرادی که به خوردن تغذلات علاقه دارند، توصیه می‌کنند که خود را به نخود و کشمش و میوه‌های خشک عادت‌دهند و تغذلات مضر را کنار بگذارند. هرچند نباید نیازی به توصیه متخصصان وجود داشته باشد. اما به نظر می‌رسد باید گاهی در مقابل برخی افراد ایستاد و تیشه‌ای را که به دست گرفته‌اند تا به ریشه سلامتی خود وارد کنند را از دست آنان گرفت.

راه‌هایی برای درمان اسهال کودکان

فارس غلامرضا خاتمی فوق تخصص گوارش اطفال گفت: اسهال، دفع آبکی مدفوع است که باید بیش از سه بار در روز باشد. در اسهال شدید، تعداد دفعات به بیش از ۱۰ بار در روز می‌رسد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ادامه داد: در صورت ابتلا کودک به اسهال، به دلیل دفع آب و املاح، باید با دادن محلول ORS آب و املاح از دست‌رفته‌را به کودک برگردانیم.

هر بسته محلول ORS را در چهار لیوان آب حل کنید و او را به کودک دهید. در صورت بروز اسهال، شیر مادر را قطع نکنید و مایعاتی مانند دوغ و چای کم‌رنگ به کودک بدهید تا بدن او کمبود آب پیدا نکند. در صورت بروز اسهال خفیف، نیاز به ORS وجود ندارد. در کودکان زیر یک سال، شیر مادر، سوپ و غذاهایی مانند فرنی می‌تواند به قطع اسهال کمک کند و در کودکان بالای دو سال می‌توان تغذیه معمولی را ادامه داد.

