



بیشتر بدانیم

در دمن‌من، متهم جدید حملات قلبی

شیوا رضایی

مترجم

مطالعه جدیدی که توسط محققان تایوانی انجام شده نشان می‌دهد افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند، بیشتر احتمال دارد که دچار حملات قلبی شوند. در این مطالعه که نتایج آن در نشریه Pain Medicine منتشر شده است، محققان دو گروه از افراد را برای چند سال تحت نظر قرار دادند. گروه اول شامل بیش از ۱۷ هزار نفر بود که حداقل به مدت سه ماه مسکن مصرف کرده بودند. گروه دوم هم حدود ۳۵ هزار نفر بودند که از نظر جنسیت و سن، ترکیبی مشابه گروه اول داشتند اما سابقه مصرف مسکن به صورت مستمر نداشتند. بررسی وضعیت این افراد برای چند سال نشان داد افرادی که سابقه درد مزمن را داشتند، ۲۵ درصد بیشتر از گروه دیگر در این مدت دچار حمله قلبی شدند و میزان ایست قلبی هم در این گروه ۳۰ درصد بیشتر از گروه دیگر بود. مجریان این پژوهش دلایلی برای ارتباط بین درد مزمن و افزایش حملات قلبی بر شمرده‌اند. از جمله افرادی که درد مزمن دارند احتمالاً به واسطه این درد استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. در کنار آن درد مزمن باعث می‌شود افراد کمتر سراغ ورزش بروند. از طرفی کیفیت خواب در این افراد هم پایین‌تر است و احتمال افسردگی هم با وجود درد مزمن افزایش می‌یابد. با توجه به مطالعات پیشین همه این عوامل با مشکلات قلبی مرتبط هستند.

چهی‌شود کرد؟
با توجه به نتایج این مطالعه، افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند، بهتر است به چند نکته توجه داشته باشند. اول آن که اگر شرایطی که باعث درد می‌شود، در مانی دارد، اقدام مناسب را به تعویق نیندازند. نکته دوم این که متوجه عوارض روانی دردهای مزمن باشند و برای مدیریت این عوارض برنامه‌ریزی داشته باشند و سوم ورزش متناسب با وضعیت خودشان را جدی بگیرند و حتماً آن را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

سلامت

۷ علامت غیر معمول تر کووید ۱۹

تب، سرفه و تنگی نفس از شایع‌ترین علایم بیماری کووید ۱۹ و بیشتر شناخته شده هستند. هر چند علاوه بر این علایم، بیماری کووید ۱۹ در برخی از بیماران با نشانه‌های دیگری خود را بروز می‌دهد که کمتر شایع‌اند.

۱ احساس گیجی

ممکن است بیماری کووید ۱۹ در افراد مسن با احساس گیجی نشان داده شود یا در صورت وجود این عارضه تشدید شود. این موضوع عجیب نیست زیرا اغلب احساس گیجی یا تغییر رفتار، اولین علامت عفونت ویروسی یا باکتریایی در سالمندان است.

۲ ریزش مو

اگر چه دلیل آن مشخص نیست، به نظر می‌رسد ریزش مو علامت دیگری است که برخی از افراد مبتلا به بیماری کووید ۱۹ به آن دچار می‌شوند. ممکن است ریزش مو مربوط به استرسی باشد که هنگام مقابله با عفونت به بدن وارد می‌شود.

۳ بثورات پوستی یا تغییر رنگ

این علامت بیماری کووید ۱۹ بیشتر در میان جوانان شایع است که کپیرهای درناک و همراه با خارش روی دست‌ها و پاها یا فرد مبتلا ظاهر می‌شود.

۴ ناراحتی معده

بیماری کووید ۱۹ ناشی از ویروس تنفسی است که به ریه‌ها حمله می‌کند. اما محققان دریافته‌اند که این ویروس، بسیاری از سیستم‌های بدن از جمله روده یا دستگاه گوارش را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی از افراد مبتلا به بیماری کووید ۱۹ قبل از بروز علایم دیگر دچار اسهال و استفراغ می‌شوند.

۵ سردرد

برخی از افراد هنگام ابتلا به این بیماری دچار سردرد می‌شوند. آن چه سردرد کووید را منحصر به فرد می‌کند این است که رفع نمی‌شود.

۶ خستگی خون

طبق مطالعات، در عروق حدود یک سوم افراد مبتلا به کووید ۱۹ که در بیمارستان بستری می‌شوند لخته خون مشاهده می‌شود که می‌تواند به سمت قلب، ریه‌ها یا مغز حرکت کند.

۷ التهاب ملتحمه

پزشکان تاکید کرده‌اند بیماری کووید ۱۹ می‌تواند موجب عارضه التهاب ملتحمه (قرمزی چشم) شود. التهاب ملتحمه، یک عفونت ویروسی یا باکتریایی مسری در ملتحمه چشم است.

منبع: مدیکال دیلی

نکات سلامت که باید برای پشت میز نشینی رعایت کنید

نشستن‌های طولانی مدت، حالت نشستن، استفاده غیر صحیح

از ماوس یا صفحه کلید سبب درد مفاصل خواهد شد

سلامت

امروزه خیلی از ما بارایانه کار می‌کنیم و مجبوریم به مدت طولانی با صفحه کلید کار کنیم. علاوه بر سردرد و خستگی، استفاده غیر صحیح از ماوس یا صفحه کلید سبب درد مفاصل و عضلات خواهد شد. در ادامه به نکاتی برای کار با صفحه کلید می‌پردازیم:

● شیوه صحیح نشستن

هنگام کار با صفحه کلید باید کف پاهایتان روی زمین قرار بگیرد و به پشت صندلی تکیه داده باشید. هنگام تایپ کلمات صفحه کلید در وسط قرار داشته باشد تا مجبور نباشید برای تایپ هر کلمه جابه‌جا شوید و بچرخید.

● شناسایی دست‌ها

هنگامی که تایپ می‌کنید دست شما باید بالای صفحه کلید شناور باشد و کف دست یا مچ دست با سطح تماس نداشته باشد.

● فشار کوچک کافی است

هنگام کار با صفحه کلید سالم نیاز به فشار زیاد نیست و تنها با کمی فشردن هر کلید کلمات تایپ می‌شود.

● استراحت انگشتان

وقتی تایپ نمی‌کنید، انگشتان‌تان را ماساژ دهید و چند بار دست هایتان را باز و بسته کنید.

تایپ استاندارد

نحوه صحیح تایپ کردن ۱۰ انگشتی را یاد بگیرید.

صفحه کلید باید جلوی شما (نه سمت چپ و نه سمت راست) باشد.

فاصله زیاد یا کم شما از صفحه کلید، به گردن و شانه فشار وارد می‌کند. ارتفاع

میز باید طوری باشد که ران‌ها بتوانند به راحتی زیر آن بروند و بازو هایتان در

وضعیت عمود بر زمین قرار گیرند. صفحه کلید و ماوس باید حدود ۳ تا ۵ سانتی متر

بالتر از ران‌های شما باشند. هنگام استفاده از صفحه کلید و ماوس شیء دیگری مثل قلم را در دست نگه‌دارید.

هنگام تایپ و حتی گرفتن ماوس، مچ و انگشتان دست خسته می‌شوند. صرف نظر از نحوه صحیح گرفتن ماوس و قرار

گیری دست‌ها روی صفحه کلید، در کار طولانی مدت بارایانه دست‌هانیاز به

استراحت خواهند داشت.

تمرینات و حرکات کشیدن انگشتان را به آرامی و بدون وارد کردن فشار به خود

انجام دهید. با انجام هر حرکت کششی برای ۵ تا ۲۰ ثانیه آن را در حالت کشیده

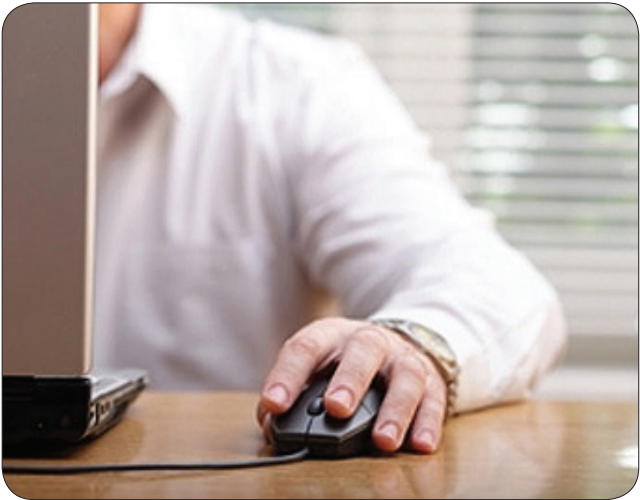
نگه‌دارید تا کم‌احساس کنید خستگی در حال ناپدید شدن است. هر حرکت را

چند بار انجام دهید تا به نتیجه مطلوب برسید. نفس عمیق را فراموش نکنید.

● حرکات کششی عضلات صورت

ابروهای خود را به بالا و پایین حرکت دهید طوری که کشش عضلات اطراف آن‌ها را

احساس کنید. چشم‌هایتان را تا جای امکان باز کنید و



سپس به حالت عادی برگردانید و برای ۲۰ ثانیه به نقطه‌ای دور خیره شوید. با باز کردن دهان مانند حالت خمیازه عضلات اطراف بینی و چانه را کشش دهید. چند بار بستن محکم چشم‌هانیاز برای کشش عضلات صورت خوب است.

● حرکات روی شانه‌ها

شانه‌های خود را به طرف گوش‌ها بالا ببرید، چند ثانیه شانه‌ها را در کنار

گوش‌های خود نگه‌دارید و سپس آن‌ها را به حالت عادی خود‌ها کنید تا کمی

استراحت کنند. این حرکت را ۲ تا ۳ بار انجام دهید تا خستگی این قسمت از

● حرکات کششی دست‌ها و انگشتان

در حرکاتی که کشش فقط روی یک دست اعمال می‌شود، برای هر دو دست یک

حرکت را انجام دهید. یکی از دست‌ها را بر کتف دست دیگر قرار دهید سپس

باز دست دیگر را به بالا و پایین حرکت دهید تا دست دیگر را به

سمت بالا و به داخل کمی هل دهید.

چند حرکت پیشنهادی دست و انگشت

۴- دست را مشت کنید و شست را روی آن قرار دهید و چند بار این حرکت را تکرار کنید.



۳- سعی کنید تمام انگشتان انگشت شست را لمس کند و برای چند ثانیه در همین حالت قرار بگیرد.



۲- انگشت شست را به سمت کف دست باز و بسته کنید.



۱- کشی را دور تمام انگشتان دست بیچید و چند بار انگشتان دست را باز و بسته کنید.



تغذیه

کاهش کلسترول با تغییر رژیم غذایی

مهسا کسنوی

خبرنگار

کلسترول چربی است که به صورت طبیعی در تمام سلول‌های بدن مایافت می‌شود، با این حال مقدار زیاد آن می‌تواند عروق را مسدود کند و موجب مشکلات زیادی از جمله بیماری‌های قلبی شود. میزان کلسترول بدن ما، به غذاهایی که می‌خوریم بستگی دارد. مواد غذایی مانند گوشت قرمز، کره، پنیر و غذاهایی با منابع حیوانی کلسترول بالایی دارند. در ادامه به شما به عنوان کدبانوی خانه چند پیشنهاد، در تغییر فهرست خرید می‌دهیم تا رژیم غذایی سالم‌تر و با کلسترول پایین‌تری داشته باشید.

● ماهی

با جایگزین کردن ماهی به جای گوشت قرمز در رژیم غذایی، می‌توانید کلسترول خانواده‌تان را کنترل کنید. ماهی‌ها به ویژه انواع آزاد، سالمون و تن حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، این اسیدهای چرب علاوه بر کنترل کلسترول برای سلامت قلب شمانیز مفید هستند.

● برنج قهوه‌ای و کینوا

کینوا کر بو هیدرات پایین، پروتئین و فیبر بالایی دارد و می‌تواند به تنظیم کلسترول شما کمک کند. من به شما اضافه کردن آن در سالاد را توصیه می‌کنم.

برنج قهوه‌ای را معمولاً در رژیم غذایی افرادی که دنبال کاهش وزن هستند دیده‌اید، برنج قهوه‌ای هم مانند کینوا، فیبر بالایی دارد و برای تنظیم کلسترول مناسب است. اگر می‌توانید برنج قهوه‌ای را جایگزین برنج سفید کنید.

● میوه‌های فیبر دار

اضافه کردن میوه‌هایی چون سیب، گلابی و موز به سبد غذایی خانواده که فیبر بالایی دارند به جنگ کلسترول بدن شما خواهد رفت. ترکیب این میوه‌ها با جودوسر، در میان وعده می‌تواند علاوه بر تنظیم کلسترول، لذت خوردن آن‌ها را دوچندان کند.

● اسفناج و سیر

اسفناج خواص شناخته شده زیادی دارد که یکی از آن‌ها دفع کلسترول است. شما می‌توانید اسفناج تازه را به عنوان پیش غذا یا در ترکیب بقیه غذاها استفاده کنید.

سیر علاوه بر این که به غذای شما طعم ویژه‌ای می‌بخشد، به کاهش کلسترول و فشار خون هم کمک می‌کند. اضافه کردن سیر در کنار غذاهای روزانه یا در سالاد به شما یک ترکیب سالم و خوشمزه خواهد داد.

شماره پیاپی یک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

سالاد

آشپزی

سالاد کدو حلوایی تنبل تقویت کننده سیستم ایمنی

۱۵ دقیقه بپزید تا برش‌های چاقویی آن تمیز در آید. در غیر این صورت ممکن است با پخت زیاد بافت کدو باز و بسته شود و شکل زیبایی نداشته باشد.

● ارزش غذایی کدو تنبل (۱۰۰ گرم)
کالری: ۲۶

چربی: ۰ / ۱ گرم

کربوهیدرات: ۷ گرم

پروتئین: ۱ گرم

فیبر: ۰ / ۵ گرم

قند: ۲ / ۸ گرم

کدو تنبل سیستم ایمنی بدن نوزادان و کودکان را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهد.

۱- کاهو یا اسفناج را خرد کنید و در لایه اول بریزید. ۲- پنیر فتارا به صورت مربعی برش دهید و روی آن بریزید. پیاز را به صورت هلالی نازک برش داده و در یک تابه بدون روغن کمی تفت دهید تا پیازها نرم شود و سپس روی سالاد بریزید. ۳- بخشی از کدو حلوایی پخته و نگینی شده را بریزید و سپس کمی دیگر کاهو بریزید، در نهایت تکه‌های کدو و تخم کدو و پنیر پارمزان را اضافه کنید. ۴- آب لیمو و ادویه سالادی را با هم مخلوط کنید و ۱۵ دقیقه استراحت دهید و سپس روی سالاد بریزید. در نهایت روغن زیتون بریزید.

● نکته

برای این سالاد سعی کنید کدو حلوایی را تنها

● مواد لازم برای ۵ نفر

● کدو حلوایی پخته و تکه شده -

۳۰۰ گرم

● پنیر پارمزان رنده شده - ۳ قاشق

سوپ‌خوری

● پیاز قرمز - یک عدد متوسط

● پنیر فتا - ۱۰۰ گرم

● تخم کدو - ۲ قاشق سوپ‌خوری

● کاهو یا اسفناج - ۲۰۰ گرم

● روغن زیتون - به میزان لازم

● نان تست ریز شده - ۵۰ گرم

● آب لیمو - ۵ قاشق سوپ‌خوری

● ادویه سالاد - یک قاشق

چای خوری



حقایق درباره ویروس کرونا که بانوان باید بدانند

ویروس کرونا تأثیری نسبتاً متفاوت بر زن‌ها و مرد‌ها می‌گذارد. در این مطلب به نکات اساسی اشاره می‌کنیم که شما به عنوان یک خانم باید از آن‌ها آگاه باشید

● زحمت و فشار مراقبت‌های بهداشتی بر دوش زن‌هاست

مراقبت از افراد سالمند خانواده، بچه‌ها و خانواده معمولاً به دوش خانم‌هاست. استرسی که مادرها در این دوران تحمل می‌کنند چند برابر بیشتر از قبل شده است. شست‌وشو، ضد عفونی کردن، پرستاری و مراقبت از بچه‌ها، سرگرم کردن آن‌ها، پخت و پز برای خانواده و خیلی کارهای دیگر، فشار زیادی بر دوش زن‌ها و خانواده می‌گذارد.

● از ریسک فاکتورها پتان آگاه باشید

حتماتاً به حال بارها شنیده‌اید افرادی که دچار بیماری‌های مزمن یا مشکلاتی در سلامتی خود هستند بیشتر در معرض ویروس کرونا قرار دارند. فشار خون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی جزو بیماری‌هایی هستند که می‌توانند شمارا دچار عوارض پیچیده‌تری از ویروس کرونا کنند.

منبع: تبیان



● شما کمتر احتمال دارد بر اثر کرونا جان خود را از دست بدهید

هر چند ظاهر آمار ابتلای زنان و مردان به ویروس جدید کرونا یکسان به نظر می‌رسد اما احتمال این که زن‌ها جان خود را بر اثر این بیماری از دست بدهند، کمتر از مرد‌هاست. علت این تفاوت می‌تواند قوی‌تر بودن سیستم ایمنی زن‌ها به دلیل میزان استروژن‌شان باشد. همچنین مرد‌ها به دلیل اضافه‌وزن، دیابت و سیگار کشیدن، بیشتر از زن‌ها در معرض بیماری‌ها هستند.

● یائسگی شمارا مستعد ابتلا به عفونت می‌کند

خانم‌ها با افزایش سن و وارد دوره یائسگی می‌شوند و افت استروژن در بدن‌شان تأثیر منفی بر عملکرد ایمنی آن‌ها می‌گذارد. در واقع افزایش سن باعث می‌شود زن‌ها در مقابل عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر شوند و واکنش کمتری به عفونت وواکسیناسیون‌شان بدهند.