



بیشتر بدانیم

دلایل سردرد ناشی از گرسنگی

عوامل مختلفی مانند کمبود آب بدن، کمبود کالری و کافئین منجر به کاهش سطح گلوکز در بدن می‌شود که می‌تواند منجر به سردرد گرسنگی شود. وقتی مغز سطح پایین قند خون را حس می‌کند، هورمون‌های خاصی مانند گلوکاگون، کورتیزول و آدرنالین را ترشح می‌کند تا از هیپوگلیسمی یا سطح پایین قند خون بپوشد. عارضه جانبی ترشح این هورمون‌ها سردرد همراه با احساس خستگی، بی‌حالی یا حالت تهوع است. کمبود آب بدن، کمبود کافئین و غذای کافی می‌تواند باعث مغز را سفت کند و این موضوع گیرنده‌های درد را که باعث سردرد می‌شود، تحریک می‌کند. افرادی که استرس دارند یا مبتلا به دیابت هستند، از سردرد صدای شکم رنج می‌برند. یک مطالعه توسط محققان یونانی نشان داد که ۹۳ درصد افرادی که استرس دارند، سردرد گرسنگی آن‌ها شدید می‌شود و در افرادی که استرس ندارند، بروز سردرد گرسنگی فقط ۵۸ درصد است. گرسنگی و استرس همچنین می‌تواند باعث حملات میگرن شود.

جلوگیری از سردردهای گرسنگی

۱- به موقع غذای سالم بخورید. ۲- از کنار گذاشتن وعده‌های غذایی به ویژه صبحانه خودداری کنید. ۳- به طور مرتب وعده‌های غذایی کوچک بخورید، به خصوص برای کسانی که کارشان دارای برنامه‌های بسیار شلوغ است. ۴- از مصرف شکلات یا آب میوه‌های شیرین خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث افزایش ناگهانی سطح قند خون شود و خطر دیابت را افزایش دهد. ۵- برای کاهش آثار منفی گرسنگی، مقدار زیادی آب بنوشید. ۶- همیشه میوه‌ای مانند سیب یا پرتقال یا یک جعبه آجیل در دسترس شما باشد. ۷- ماست یا آب میوه نخورید. **نکته:** متخصصان می‌گویند وقتی معده خالی است، سردردهای گرسنگی شایع است و معمولاً بعد از خوردن غذا از بین می‌رود اما این بدان معنا نیست که گرسنگی تنها علت سردرد است، بنابراین اگر سردردهای مکرر بدون گرسنگی مشاهده شود، ممکن است دلیل دیگری داشته باشد که برای تشخیص صحیح و درمان درست نیاز به مراقبت‌های پزشکی فوری دارد.

آنتی کرونا

راه‌های بازگشت حس بویایی و چشایی بعد از کرونا

متخصصان برای بازگشت حس بویایی بعد از ابتلا به کرونا تحریک این حس را پیشنهاد می‌کنند

- ۱ کارشناسان چهار روغن طبیعی مختلف از جمله روغن گل‌رز، سیر، لیمو و اکالیپتوس را پیشنهاد می‌دهند و توصیه می‌کنند که هر کدام را ۲۰ تا ۴۰ ثانیه بو بکشید و دو تا سه بار در روز این کار را انجام دهید.
- ۲ سیر و روم و التهاب را در اطراف بینی از بین می‌برد، تنفس را آسان می‌کند و به بازبایی حس بویایی و چشایی در زمان سریع‌تر می‌پردازد.
- ۳ شاید این یک درمان علمی نباشد اما بو کشیدن پرتقال سوخته یا مصرف خود پرتقال می‌تواند به بهبود شما کمک کند.

- ۴ روغن کرچک را کمی گرم کنید و چند قطره از آن را داخل بینی بریزید و یک نفس عمیق بکشید همچنین می‌توانید به طور منظم با استفاده از این نوع روغن بخور بگیرید.
- ۵ آب لیمو ترش تازه را بگیریید و پس از مخلوط کردن با عسل میل کنید. فراموش نکنید ترکیب این دو ماده، خاصیت آنتی اکسیدانی قوی و موثری دارد و در بازبایی حس بویایی شما تاثیرگذار است.
- ۶ تاسه ماه در طول روز دو بار مواد خوشبو مثل اکالیپتوس، لیمو، میخک و گل‌رز را بو کنید و با



- استمرار بو کردن مواد مذکور حس بویایی خود را که در نتیجه بیماری کرونا از بین رفته است، بازبایی کنید.
- ۷ ضمن داشتن رژیم غذایی کم چرب و سالم، از مکمل روی، منیزیم و مس نیز طبق تجویز پزشک معالج خود استفاده کنید و قدرت استفاده از بخور آب گرم را هم فراموش نکنید.
 - ۸ در صورت فراهم بودن شرایط مورد نیاز برای انجام و بهره‌مندی از طب سوزنی، این کار را هم دست کم بگیرید و با مشورت پزشک متخصص از خدمات طب سوزنی هم استفاده کنید.

۵ عادت آسیب‌رسان به قلب

علاوه بر رژیم غذایی و فعالیت بدنی عوامل متعدد دیگری هم بر سلامت قلب تاثیر گذار است از جمله خواب با کیفیت و بهداشت دهان و دندان



سلامت

یاسمین مشرف | مترجم
بسیاری از ما از این واقعیت که داشتن رژیم غذایی نامناسب و ورزش نکردن می‌تواند به قلب آسیب برساند آگاه هستیم، اما شاید از عوامل پنهان دیگری که ایجاد کننده بسیاری از بیماری‌های قلبی هستند آگاهی نداشته باشیم. در این مطلب شمارا با برخی از عوامل پنهان آسیب‌رسان به قلب و گام‌های هوشمندانه‌ای که می‌توانید برای سلامت قلب‌تان بردارید آشنا می‌کنیم.

خواب شبانه خوبی ندارید

بدن برای عملکرد خوب به استراحت منظم و با کیفیت نیاز دارد. به گفته محققان کلینیک قلب و عروق میشیگان، بیدار بودن در شب یا داشتن ساعات خواب نامنظم از عواملی است که می‌تواند آسیب‌های قلبی به همراه داشته باشد. محققان می‌گویند نداشتن خواب خوب نوعی اثر دو مینویی ایجاد می‌کند به این ترتیب که ابتدا سطح هورمون آدرنالین و به دنبال آن هورمون‌های استرس در بدن افزایش می‌یابد. این شرایط به نوبه خود فشار خون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد. با گذشت زمان، فشار خون بالا و افزایش ضربان قلب به آسیب‌های قلبی منجر می‌شود. سعی کنید خواب شبانه با کیفیتی داشته باشید.

فقط مسواک می‌زنید

مسواک زدن فقط گام اول در روند بهداشت دهان و دندان است. برای محافظت از سلامت قلب (و دندان‌های خود) باید حداقل یک بار در روز از نخ دندان هم استفاده کنید. برخی متخصصان معتقدند باکتری‌های موجود در پلاک‌های دندانی که بر اثر استفاده نکردن از نخ دندان ایجاد می‌شود می‌تواند به جریان خون وارد شود و به قلب آسیب برساند. این باکتری‌ها همچنین باعث التهاب گسترده در بدن، از جمله در قلب و اطراف آن می‌شود. استفاده از نخ دندان عادت ساده‌ای است که می‌تواند در سلامت قلب شما

مطالعه منتشر شده در مجله پزشکی حرفه‌ای و محیط زیست آمریکا نشان داد افرادی که دچار کم‌شنوایی ناشی از سرو صدا هستند، دو تا چهار برابر بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. کارشناسان می‌گویند سرو صدا می‌تواند باعث افزایش هورمون‌های استرس تا سطح خطرناک شود. افزایش پیوسته آدرنالین باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون و افزایش کورتیزول باعث افزایش قند خون می‌شود. با گذشت زمان، مقادیر بالای این هورمون‌ها می‌تواند به سلامت قلب آسیب برساند. اگر نمی‌توانید از سرو صدا دور بمانید روی محافظت از گوش‌هایتان در برابر سرو صدا سرمایه‌گذاری کنید.

خروپف می‌کنید

خروپف شدید می‌تواند یکی از علائم آپنه خواب باشد. آپنه خواب که باعث توقف مکرر تنفس در طول خواب می‌شود فشار خون را افزایش می‌دهد و به این ترتیب فشار بیشتری بر قلب وارد می‌کند. سردردهای صبحگاهی و احساس خستگی بعد از بیدار شدن از خواب از نشانه‌های عمده آپنه خواب است. اگر این علائم را دارید یا پزشک خود مشورت کنید. بیش از ۱۸ میلیون نفر به آپنه خواب آسیب‌رسان به سلامت قلب مبتلا هستند. بهتر است تشخیص این مشکل را به تأخیر نیندازید.

منبع: healthiertalk.com

دانستنی‌ها

چشم‌ها علایم اولیه بیماری آلزایمر را نشان می‌دهند

شبکیه چشم می‌تواند راهی برای تشخیص ابتدایی بیماری آلزایمر باشد

محققان توانستند با استفاده از روش تصویربرداری به شناسایی تغییرات در بافت شبکیه چشم ناشی از این بیماری پی ببرند. تشخیص زودهنگام این بیماری می‌تواند موجب کاهش روند پیشرفت آن شود. اقدامات اولیه در باره بیماری آلزایمر در کنار دارو و ورزش‌های فکری می‌تواند روند پیشروی بیماری را کند کند اما تشخیص قطعی این بیماری برای پزشکان می‌تواند دشوار باشد. هیچ نشانه بیولوژیکی آشکاری در باره بیماری آلزایمر وجود ندارد. بنابراین پزشکان بر نشانه‌های زوال شناختی و گاهی اوقات اسکن‌های مغزی تکیه می‌کنند. هم‌اکنون محققان دانشگاه دوک کارولینای شمالی با تکنیکی متشکل از تلفیق دو فناوری موجود موفق به تشخیص علائم بیماری در شبکیه چشم در پشت چشم شده‌اند. به گفته محققان، شبکیه چشم امتداد سیستم عصب مرکزی است و درجه‌ای به سوی مغز تلقی می‌شود. مطالعات قبلی نشان داده است که نازک شدن شبکیه، علامت اولیه بیماری آلزایمر است. اگرچه روند پیری و دیگر بیماری‌ها نظیر پارکینسون و آب سیاه هم موجب نازک شدن شبکیه چشم می‌شود.

محققان توانستند با استفاده از روش تصویربرداری به شناسایی تغییرات در بافت شبکیه چشم ناشی از این بیماری پی ببرند. تشخیص زودهنگام این بیماری می‌تواند موجب کاهش روند پیشرفت آن شود. اقدامات اولیه در باره بیماری آلزایمر در کنار دارو و ورزش‌های فکری می‌تواند روند پیشروی بیماری را کند کند اما تشخیص قطعی این بیماری برای پزشکان می‌تواند دشوار باشد. هیچ نشانه بیولوژیکی آشکاری در باره بیماری آلزایمر وجود ندارد. بنابراین پزشکان بر نشانه‌های زوال شناختی و گاهی اوقات اسکن‌های مغزی تکیه می‌کنند. هم‌اکنون محققان دانشگاه دوک کارولینای شمالی با تکنیکی متشکل از تلفیق دو فناوری موجود موفق به تشخیص علائم بیماری در شبکیه چشم در پشت چشم شده‌اند. به گفته محققان، شبکیه چشم امتداد سیستم عصب مرکزی است و درجه‌ای به سوی مغز تلقی می‌شود. مطالعات قبلی نشان داده است که نازک شدن شبکیه، علامت اولیه بیماری آلزایمر است. اگرچه روند پیری و دیگر بیماری‌ها نظیر پارکینسون و آب سیاه هم موجب نازک شدن شبکیه چشم می‌شود.

ترفندها

روش بدون بو برای پوست‌کندن سیر



هر خانمی که آشپزی می‌کند می‌داند که کندن پوست سیر می‌تواند تا چه اندازه دشوار باشد. از طرفی این ماده غذایی به دلیل بوی بسیار تند که دارد تا مدت‌ها پس از جدا کردن پوستش بوی خود را روی دست‌های می‌گذارد. در این مطلب کوتاه می‌خواهیم روش‌های آسان پوست‌کندن سیر را بگوییم.

یکی از روش‌های متداول

بسیاری از افراد برای جدا کردن پوست سیر چاقورا به صورت افقی روی آن قرار می‌دهند و با کف دست فشار متوسطی را به سیر وارد می‌کنند تا پوستش جدا شود.

راهکار پیشنهادی

یک راهکار ساده و خوب؛ برای این منظور فقط به چند حبه سیر نیاز دارید و یک دستگاه مایکروویو. در ابتدا حبه‌های سیر را درون یک کاسه کوچک بریزید و کاسه را برای مدت ۳۰ ثانیه درون مایکروویو قرار دهید. بعد از شروع به کار مایکروویو صدایی شبیه به ترکیدن می‌شنوید (توجه کنید که مدت زمان انتخابی‌تان بیشتر از ۳۰ ثانیه نشود) و بعد سیرها را از مایکروویو خارج کنید. پوست سیرها کاملاً جدا شده است.

دو نکته

۱- در این بافت سیرها خیلی نرم می‌شود و بافت سفت قبلی را ندارد، در نتیجه دیگر امکان خرد کردن شان به روش قبلی وجود ندارد. ۲- عطر و طعم‌شان تا حدودی از بین می‌رود و تازه‌گی قبل را ندارد. بنابراین اگر بافت سفت و سخت سیر را دوست دارید و حفظ عطر و طعم آن برای‌تان مهم است این کار را انجام ندهید چرا که بهترین روش همان استفاده از تیغه چاقو برای له کردن سیر است. در این صورت می‌توانید سیر را چند دور روی تخته بچرخانید تا پوستش کاملاً جدا شود.

مبل بعثت

سایته خانم شما

• خرید بدون واسطه • فروش اقساطی

gallerymoblebesat

۰۹۱۵ ۹۵ ۹۵ ۶۹۵

کیلومتر ۴ جاده کلات، سمت چپ