

از طریق مو می توان خطر سکنه قلبی را قبل از آن که دیر شود شناسایی کرد. در واقع موها هر ماه حدود یک سانتی متر رشد می کند و چند سانتی متر از یک تار مومی تواند سطح هور مون کور تیزول را نشان دهد. سطح بالای این هور مون نشان دهنده خطر حمله قلبی است. با اندازه گیری سطح این هور مون از طریق تار های مومی توان از حمله قلبی پیشگیری ی کرد. به گزارش ایران اکونومیست؛ حمله قلبی شریطی خطرناک است و یکی از مهم ترین عوامل مرگومیر در سراسر دنیاست.

بدترین راهنمایی ها برای کاهش وزن

مترجم: علیرضا - بسیاری از راهنمایی هایی که برای کاهش وزن ارائه می شود، در واقع کاهش وزن را دشوار تر می کند. شکی نیست که کم کردن وزن کار آسانی نیست اما به کار بستن این راهنمایی ها کار را سخت تر خواهید کرد. با خواندن این مطلب به نقل از ام اس ان به اشتباهات خود پی ببرید و تغییرات لازم را ایجاد کنید:



بیشتر بدانیم

داروهایی که نباید بازردچوبه مصرف شود

استفاده از زردچوبه با بعضی از داروها اصلا توصیه نمی شود. اگر به میزان زیاد زردچوبه مصرف کنید یا به بعضی از داروها آن را بخورید، می تواند عوارض جانبی شدیدی داشته باشد. از زردچوبه در بسیاری از غذاها استفاده می شود و ماده موثره «کورکومین» آن خاصیت ضد التهاب، ضد اکسیده شدن و ضد سرطان دارد اما زردچوبه باعث رقیق شدن خون می شود و اگر با دیگر داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین، وارفارین یا پلاویکس خورده شود، می تواند واکنش های شدیدی ایجاد کند. اگر شما مبتلا به بیماری قند هستید و دارو مصرف می کنید، توجه داشته باشید که استفاده از زردچوبه می تواند اثر

این داروها را تقویت کند و شما را با خطر افتادن قند خون روبه رو کند. عوارض آن می تواند سرگیجه، لرزش، سیاه فتن چشم و حتی مختل شدن قدرت فکر کردن باشد. واکنش های آلرژیک هم می تواند خطر دیگر استفاده از زردچوبه باشد، مانند تنگی نفس، خارش و کبیر. به گزارش شفا آنلاین، اگر اسید معده شما زیاد است و شما دارو مصرف می کنید، به شما توصیه می شود که از خوردن زردچوبه خودداری کنید زیرا اسید معده را افزایش می دهد. این حالت می تواند باعث تهوع، ترش کردن و درد معده شود. داروهای دیگری که استفاده آنها بازردچوبه توصیه نمی شود عبارت است از زنتک، تاگامت، پسیبدو اومه پرازول.

کودک

دلایل افزایش یا کاهش دمای بدن نوزاد بعد از تولد

در صورت کاهش دمای بدن نوزاد می توان شک کرد که وی به عفونت مبتلا شده است اما عفونت در بعضی از نوزادان با بالا رفتن دما وتب، خود را نشان می دهد. حسین مصومى اصل متخصص عفونى کودک ان در گفت وگو با فارس، در پاسخ به این سوال که آیا بالا بودن دمای بدن نوزاد بعد از تولد نشانه عفونت است، گفت: نوزاد ممکن است از طریق کانال زایمان یا به طور کلی از طریق بیماری هایی که از مادر به وی منتقل می شود، دچار عفونت شود، اما بالا بودن دمای بدن لزوما به عفونت مربوط نمی شود. وی افزود: حتی گفته می شود عفونت

نوزادان با کاهش شدید دمای بدن اتفاق می افتد یعنی در صورت کاهش دمای بدن می توان شک کرد که نوزاد به عفونت مبتلا شده است اما عفونت در بعضی از نوزادان با بالا رفتن دما و تب آشکار می شود. این متخصص عفونی گفت: بالا یا پایین بودن دمای بدن نوزاد بعد از تولد نشانه عفونت است و هر تغییری در بدن نوزاد مثل نخوردن شیر باید بررسی شود، به همین دلیل نوزاد را ۲۱ تا ۳۰ روز نگهداری می کنند ضمن بررسی وضعیت بدن، به درمان نوزاد می پردازند تا این که بعد از سه روز مشخص شود که نتیجه کشت مثبت یا منفی است.

نان سیب زمینی

آشپزی من



مواد لازم

سیب زمینی - ۳ تا ۴ عدد متوسط
آرد - ۴ پیمانه
آب - نصف یا سه چهارم پیمانه
نمک - دوقاشق چای خوری
روغن زیتون - ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
پودر خمیر مایه - ۲۵ گرم
شکر - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

*سیب زمینی ها را با دو قاشق چای خوری نمک آب پز کنید.
*شکر و پودر خمیر مایه را در کاسه کوچک مخلوط کنید.
*سیب زمینی ها را رنده کنید.
*در کاسه ای جداگانه آرد و سیب زمینی رنده شده را مخلوط کنید. بعد نمک را اضافه کنید.
*مخلوط خمیر مایه را در کمی از آبی که سیب زمینی ها را جوشانده اید حل و به خمیر اضافه کنید.
*مواد را ورز دهید. روغن را اضافه کنید و روی میز کمی آرد بپاشید و مواد را روی آن بین ۵ تا ۱۰ دقیقه دیگر ورز دهید.
*کاسه بزرگ را با روغن زیتون چرب کنید و خمیر را به مدت یک ساعت با کشیدن سلفون روی آن استراحت دهید.
*خمیر را باور دهنه صاف کنید.
*لبه های آن را به سمت وسط تا بزنید و در آخر به شکل توپ در بیاورید. روی حوله تمیز آرد بپاشید و خمیر را ۴۰ دقیقه دیگر استراحت دهید.
*فر را روی ۲۴۰ درجه تنظیم کنید. قابلمه ای با دیواره

ضخیم انتخاب کنید و بدون خمیر ۳۰ دقیقه داخل فر بگذارید.
*بعد از فر در بیاورید و خمیر داخل آن بگذارد و به مدت ۲۰

۷ کاری که نباید بعد از صرف غذا انجام داد

ساعت پس از غذا میل کنید.

خوابیدن

خوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا مشکل ساز است، زیرا مواد غذایی که مصرف کردید به درستی هضم نمی شود و این موضوع می تواند به اختلال عملکرد معده و عفونت در روده منجر شود.

حمام کردن

حمام کردن بلافاصله پس از صرف غذا باعث افزایش جریان خون به دست ها، پاها و بدن می شود و در نتیجه میزان خون رسانی در اطراف شکم کاهش می یابد و این امر باعث ضعیف شدن سیستم گوارش می شود.

شل کردن کمر بند

با شل کردن کمر بند، فرد می تواند غذای بیشتری بخورد.

راه رفتن

پیاپی روی بعد از غذا به ریفاکس اسید و سوء هاضمه منجر می شود.

خوردن چای

برگ های چای اسید فراوانی دارد که پروتئین موجود در مواد غذایی مصرفی را سفت و در نتیجه هضم آن را دشوار می کند. به گزارش هلت نیوز، چای را یک

محققان دستورالعمل های مختلفی را برای حفظ سلامت دستگاه گوارش ارائه می کنند. از جمله این موارد ۷ عملی است که نباید بعد از غذا خوردن انجام داد.

مصرف سیگار

نتایج آزمایش ها و تحقیقات ثابت کرده است، مصرف سیگار پس از صرف غذا مساوی است با مصرف ۱۰ نخ سیگار در زمان های دیگر و این یعنی احتمال بیشتر بروز سرطان.

مصرف میوه بعد از غذا

نبايد بلافاصله بعد از صرف غذا، میوه مصرف کرد. هنگامی که میوه با غذا مصرف شود، با مواد غذایی دیگر در معده می ماند و نمی تواند به موقع به روده برسد و از این رو در معده فاسد می شود. توصیه می شود یک ساعت بعد از غذا یا قبل از غذا، میوه مصرف شود.



پرسش

و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر «مارتین اسک» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیمار آن آورده ایم .



از بیماری لیپودرما تواسکلروز رنج می برم (نوعی بیماری پوست و بافت همبند که باعث می شود پوست زیر زانو قرمز و داغ شود). شنیده ام که علت دقیق این مشکل شناسایی نشده است و درمانی هم ندارد. آیا این درست است؟ من ۷۲ سال دارم و به دیابت نوع ۲ مبتلا هستم.

دلیل ایجاد این مشکل جریان ضعیف خون در رگ های پاهاست که نتیجه ترکیبی از واریس و چاقی است. متأسفانه، تقریباً کاری برای بازگرداندن زخم ایجاد شده نمی توان انجام داد اما از طریق درمان می توان از بدتر شدن آن پیش گیری کرد. پایین آوردن وزن و کنترل دیابت بسیار مفید است. علاوه بر آن ورزش منظم نیز در بهبود جریان خون در پاها مؤثر است. پوشیدن جوراب واریس نیز به کاهش مشکل بسیار کمک می کند. حفظ رطوبت مناسب پوست از تشکیل زخم جلوگیری می کند بنابراین روزی حداقل دو بار از مرطوب کننده استفاده کنید. هنگامی که در منزل در حال استراحت هستید، پاها را طوری نگه دارید که بالاتر از سطح قلب قرار گیرد. جراحی به تشخیص پزشک برای برداشتن رگ های واریسی گاهی اوقات می تواند مفید باشد.

زنی ۸۹ ساله هستم که در زمان غذا خوردن، برخی مواد غذایی موجب تحریک گلویم می شود و به سرفه می افتم و گاهی اوقات در قورت دادن دچار مشکل می شوم. من هیچ علامت دیگری ندارم. نه دچار سوزش سردل شده ام و نه دچار کاهش وزن حدود سه سال پیش، آندوسکوپی انجام دادم که چیزی را نشان نداد. به نظر شما مشکل چه می تواند باشد؟

آیا دهان شما خشک است؟ تولید بزاق برای عبور غذا از گلو ضروری است. بلع مواد غذایی خشک مانند بیسکویت یا نان بدون بزاق می تواند بسیار ناراحت کننده باشد. بسیاری از داروها می توانند آثار جانبی مانند خشکی دهان داشته باشد، مصرف داروهایی مانند دفع کننده آب اضافه، داروهایی برای مثانه بیش فعال و برخی داروها که برای درمان درد طولانی مدت، استفاده می شود هم، چنین عارضه ای دارد. گاهی اوقات غدد بزاقی به خوبی قبل عمل نمی کند. بنابراین با پزشک خود درباره داروهایی که مصرف می کنید مشورت کنید. اگر دلیل خشکی از داروها نیست، مصرف آب را افزایش دهید.