

پزشکان هشدار می دهند که بالا رفتن غیر معمول میزان کلسمیدر خون، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری و حمله قلبی را افزایش می دهد. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است بالا بودن میزان کلسمیدر جریان خون، خطر فزاینده ابتلای فرد به بیماری عروق کرونری و حمله قلبی را تعیین می کند. بیماری عروق کرونری که اغلب به حمله قلبی می انجامد، اصلی ترین علت مرگ در جهان محسوب می شود. عوامل اصلی بیماری قلبی که تاکنون شناخته شده شامل استعمال سیگار، بالا بودن میزان کلسترول، دیابت و مصرف مواد الکلی است.

## سرکه سیب و در مان سیاهرگ واریسی

استفاده از سرکه سیب می تواند به بهبود سیاهرگ های واریسی کمک کند، اما باید با چگونگی استفاده از این ماده آشنا باشید. سیاهرگ های ملتهب یا متورم که معمولا به آن سیاهرگ های واریسی اطلاق می شود، ظاهری نازیبا به پاهای انسان می دهد و از طرفی موجب احساس سنگینی در پاها می شود. ناراحتی ایجاد شده در پاها به واسطه سیاهرگ های واریسی، انجام فعالیت های روزانه را دشوار می سازد. با انجام عمل جراحی می توانید این شرایط را برطرف کنید، اما روش های دیگر نیز ممکن است کارایی لازم را در این زمینه داشته باشد. یکی از گزینه های خوب، استفاده از سرکه سیب است.

#### چگونه از سرکه سیب استفاده کنیم؟

استفاده از سرکه سیب می تواند به بهبود سیاهرگ های واریسی کمک کند، اما باید با چگونگی استفاده از این ماده آشنا باشید. در ادامه چندروش ساده ارائه شده است.

#### استفاده مستقیم

چند قطره سرکه سیب را به صورت مستقیم روی ناحیه آسیب دیده از سیاهرگ واریسی، بریزید. اکنون، این ناحیه را با حرکات دایره ای ماساژ دهید تا ناراحتی تسکین یابد.

#### استفاده از گاز استریل

گاز استریل را در سرکه سیب خیس کنید. اکنون آن را

برای چند دقیقه روی سیاهرگ های واریسی قرار دهید. این کار به تسکین ناراحتی و فروکش کردن برجستگی رگ ها کمک می کند.

#### تهیه یک خمیر

سه قاشق غذاخوری ژل آلوئه ورا، نصف یک هویج و نصف لیوان سرکه سیب را با هم ترکیب کنید تا یک ماده خمیری شکل بگیرد. این ترکیب را به صورت مستقیم روی



سیاهرگ های واریسی قرار دهید. ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته را با حرکات ضربه ای به سمت بالا ماساژ دهید تا گردش خون تحریک شود. پس از گذشت نیم ساعت خمیر را با آب ولرم پاک کنید.

#### استفاده از بارچه پزشکی

یک پارچه پزشکی را که می توانید برای بانداژ استفاده کنید، در سرکه سیب خیس کنید. سپس، آن را دور قسمت

پایینی پای خود یا ران ها برای نیم ساعت ببندید. پس از گذشت ۳۰ دقیقه، پارچه را باز کنید و پاها را به آرامی بشویید. انجام منظم این کار به بهبود شرایط سیاهرگ های واریسی کمک می کند.

#### نوشیدن سرکه سیب

در کنار استفاده موضعی از سرکه سیب، شمامی توانید آن را در رژیم غذایی خود نیز جای دهید تا نتایج بهتری حاصل شود. تنها کافی است چند قاشق چای خوری سرکه سیب را به یک فنجان آب اضافه کنید و آن را پیش از وعده های غذایی خود بنوشید. همچنین، می توانید یک قاشق چای خوری عسل به این ترکیب اضافه کنید تا مزه آن بهتر شود. نوشیدن سرکه سیب به بهبود شرایط سیاهرگ های ملتهب کمک می کند. استفاده منظم از سرکه سیب بهترین نتایج را به دنبال خواهد داشت.

#### نکته های مفید دیگر

به گزارش عصر ایران به نقل از "نیو هلث ادوایز"، ابتدا سرکه سیب را روی قسمت کوچکی از پوست خود امتحان کنید تا مطمئن اید باید به آن حساسیت ندارید. این ماده ممکن است برای افرادی با پوست حساس، مقداری بیش از اندازه اسیدی باشد.

همچنین در حالتی که روی زمین دراز کشیده و چیزی زیر مچ پاهای خود قرار داده اید تا گردش خون به پاها محدود شود، از سرکه سیب استفاده کنید.

خروجی اشک، احتمال بروز عفونت با باکتری و گل مژه در آن ها افزایش می یابد. به گفته جیی، به طور کلی از مهم ترین خطرانی که این دسته از لوازم برای چشم ها به وجود می آورد، حساسیت در سطح قرنیه، خشکی چشم، گل مژه و عفونت ملتحمه است. علاوه بر آن اشک ریزش، سوزش، خارش و قرمزی معمولا در پی التهاب نیز اتفاق می افتد. خانم ها برای سلامت بیشتر چشم و پلک قبل از استفاده از ریمل از روغن بادام و نارگیل روی مژه شان استفاده کنند.

رشد میکروب هاست و می تواند باعث عفونت های آرایش برای زنان رقم می زند ناشی از استفاده از ریمل و خط چشم است. ریمل های ضد آب و چرب به سختی از روی مژه ها پاک می شود و در هنگام تمیز کردن مقداری از آن به داخل چشم می رود و همچنین تعدادی از مژه ها نیز کنده می شود و در دراز مدت خشکی های چشمی شدید، تغییر در لبه پلک و التهاب را نیز برای فرد به همراه دارد. ریمل هایی که پایه اصلی آن ها بکی است، محیط مناسبی برای

طاهر رجبی گفت: بیشترین آسیب چشمی که لوازم آرایش برای زنان رقم می زند ناشی از استفاده از ریمل و خط چشم است. ریمل های ضد آب و چرب به سختی از روی مژه ها پاک می شود و در هنگام تمیز کردن مقداری از آن به داخل چشم می رود و همچنین تعدادی از مژه ها نیز کنده می شود و در دراز مدت خشکی های چشمی شدید، تغییر در لبه پلک و التهاب را نیز برای فرد به همراه دارد. ریمل هایی که پایه اصلی آن ها بکی است، محیط مناسبی برای

ریمل ضد آب"، "ریمل استخری"، "بلند کننده و حجم دهنده مژه"، "بهترین ریمل های سال ۲۰۱۷ رسید"، این جملات را بارها داخل مترو و بازار یا برخی از مغازه های فروش لوازم آرایش شنیده اید. به گفته یک متخصص چشم، این فرآورده ها به دلیل داشتن مواد نگهدارنده و رنگی می تواند باعث التهاب و حساسیت چشم شود که به صورت عوارضی چون اشک ریزش، خارش و سوزش چشم بروز می کند، پس بهتر است مصرف آن ها را محدود کنید. دکتر محمد

#### بهداشت

### سالاد اسفناج و قارچ ایتالیایی

#### اشپزی من

#### مواد لازم

(مواد لازم برای ۴ نفر):

روغن زیتون	سه قاشق غذاخوری
پیاز خرد شده	یک عدد کوچک
سیر خرد شده	دو حبه
قارچ خرد شده	۴۰۰ گرم
اسفناج خرد شده	۲۵۰ گرم
سرکه بالزامیک	دو قاشق غذاخوری
آب لیموی تازه	دو قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به میزان دلخواه
جعفری خرد شده	مقداری برای تزیین

• ماهیتابه را روی حرارت متوسط قرار دهید و روغن زیتون را داخل آن بریزید. سیر و پیاز خرد شده را داخل ماهیتابه بریزید و چند دقیقه تفت دهید تا کمی نرم شود.

• قارچ را اضافه و حدود ۳ تا ۴ دقیقه سرخ کنید. اسفناج های خرد شده را اضافه کنید و ۳ دقیقه تفت دهید تا جمع شود. اسفناج ها را بیش از حد حرارت ندهید تا همچنان تردی خود را حفظ کند.

• سرکه بالزامیک و آب لیموی تازه را اضافه کنید. حرارت را کم کنید و هر از گاهی هم بزنید تا طعم سرکه و لیمو به خورد سبزیجات برود. به میزان دلخواه نمک و فلفل اضافه کنید. سالاد را در ظرف بریزید، روی آن را با جعفری تزیین کنید (اگر اسفناج در دسترس ندارید از سبزی های دیگر مانند شوید استفاده کنید.)

**غذای پیشنهادی انجمن دیابت مفتاح**



#### سلامت

## زنان باردار به چه اندازه غذا بخورند؟

پژوهشی تازه نشان می دهد بیشتر زنان نمی دانند که هنگام بارداری چه اندازه باید غذا بخورند و چه میزان کالری کافی است. نتایج تحقیق نشان می دهد که فقط یک سوم زنان باردار جواب درست این سوال را می دانند. به گزارش جام جم، زنان باردار در سه ماه آخر باید روزانه ۲۰۰۰ کالری بیشتر غذا بخورند. یعنی چیزی معادل دونا تست سبوس دار که روی آن روغن زیتون زده باشید.

تحقیقات تازه نشان می دهد که اطلاعات درستی در این زمینه به زنان باردار نمی رسد. این ظرفی بیش از یک چهارم زنان باردار اذعان داشتند که از این توصیه استفاده کرده اند تا خوردن غذاهای ناسالم را هنگام بارداری توجیه کنند.

تغذیه سالم و خوردن به اندازه قبل و بعد از حاملگی بسیار مهم است، چون باعث کاهش مشکلات و پیچیدگی های بارداری می شود؛ مثلاً احتمال ابتلا به دیابت نوع دو هنگام حاملگی را کم می کند. در بلندمدت هم از بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری

## اشعه ایکس با دوز کم به قلب آسیب می رساند

#### بیشتر بدانیم

اشعه ایکس حتی با مقدار کم در طولانی مدت به بروز مشکلاتی برای سلامتی و قلب منجر می شود. محققان دریافته اند افرادی که در معرض اشعه یونیزاسیون مانند اشعه ایکس در محیط های پزشکی یا محیط زیست هستند، بیشتر در معرض خطر بیماری های قلبی – عروقی قرار دارند.

به گزارش ایسنا، قرار گرفتن در معرض اشعه ایکس باعث ایجاد تغییرات دایمی در سلول های اندوتلیال عروق کرونر انسانی می شود که می تواند بر عملکرد آن تاثیر بگذارد. سلول های اندوتلیالی که لایه داخلی عروق خونی را تشکیل می دهد، مقدار کمی اکسیدنیترژن نیز تولید می کند که یک مولکول ضروری در چندین فرایند فیزیولوژیکی از جمله انقباض عروقی است.

## مادران تغذیه خوب برای شیردهی را فراموش نکنند

#### مامان و نی نی (سه شنبه ها)

برای این که مادران شیردهی خوبی داشته باشند، باید مدام به فرزندشان شیر بدهند تا سیستم شیردهی تحریک شود و شیردهی آن ها ادامه پیدا کند. تغذیه مناسب مادر در دوران شیردهی بسیار مهم است و او باید مایعات کافی شامل روزی سه لیوان آب گوشت، مواد مغذی مانند ب.ب مام (Bebe Mum) و مواد مغذی دیگر را با مشورت پزشک مصرف کند. گاهی بعضی از مادران شیرخشک را به عنوان کمک در نظر می گیرند یا به بچه آب قند می دهند بنابراین چون سیستم شیردهی در مغز تقویت نمی شود، فرایند آن هم قطع می شود.

#### اهمیت تغذیه مادران

مادران باید در دوران بارداری به اندازه کافی مایعات مصرف کنند و همچنین رژیم غذایی شان سرشار از کلسمید و مواد مغذی باشد. در غیر این صورت، این مواد مفید در دوران شیردهی از بدن مادر خارج و باعث می شود او مدت ها بعد دچار پوکی استخوان شود. اگر شیر مادر کم باشد، بچه وزن کافی نمی گیرد. اما در صورتی که شیر کافی به بچه برسد، وزن گیری خوبی خواهد داشت. عواملی مانند استرس، مصرف بعضی از داروها که وارد شیر شده، باعث تغییر مزه و بوی آن می شود و حالت نوک سینه به صورتی که شیر از آن خارج نشود، می تواند از دلایل شیردهی نامناسب باشد.

#### ناده برداری تصویری (سه شنبه ها)



۸۶ هزار نفر مبتلا به بیماری های کلیوی در کشور

۴۲ هزار نفر سایر بیماری های کلیوی	۲۴ هزار نفر نیازمند پیوند	۲۰ هزار نفر دیالیزی
-----------------------------------	---------------------------	---------------------