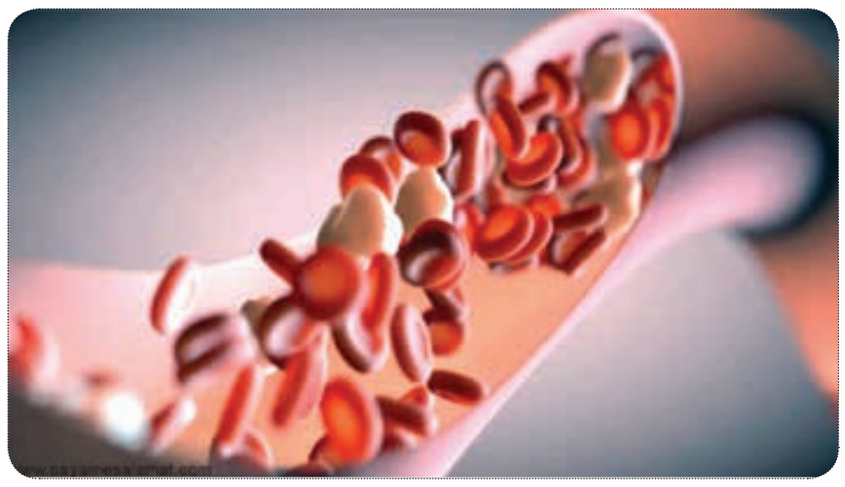
تحقیقات انجام‌شده بین گروهی از افراد که تجربه مرگ و بازگشت به زندگی را داشته‌اند، حکایت از مواردی شگفت‌انگیز دارد. این مطالعات نشان داد، آن دسته از بیمارانی که مرگشان تأیید شده، اما پس از چند دقیقه به دلیل احیای پزشکی و حتی بدون وجود این تلاش انسانی به زندگی بازگشته‌اند، از وقایع اطرافشان در زمان مرگ باخبر بوده‌اند. به گزارش سلامت نیوز، اغلب افرادی که به دلیل ایست قلبی از دنیا رفته‌اند اما دوباره احیا شده‌اند، اعلام خبر فوتشان را توسط پزشک شنیده‌اند. منابع علمی مرگ را این چنین تعریف می‌کنند: لحظه‌ای که ضربان قلب متوقف می‌شود و به این واسطه جریان گردش خون به مغز نیز از کار می‌افتد.

افزایش اکسیژن خون، چرا؟ چگونه؟



آیا می‌دانستید غیر از مواد غذایی سالم، اکسیژن کافی هم برای پیشگیری از سرطان ضروری است؟ آیا می‌دانستید که سلول های سرطانی در یک محیط اسیدی و کم اکسیژن رشد می کند؟ به گفته محققان چندین روش طبیعی مانند سلول های بنیادی برای افزایش اکسیژن در خون وجود دارد که می‌توان با آن ها از تاثیر مخرب اکسیژن پایین در خون جلوگیری و سلامت خود را حفظ کرد.

تنفس منظم:

آیا می دانستید که تنفس نامنظم ممکن است ۲۰ درصد از میزان اکسیژن خون را کاهش دهد؟ کمبود اکسیژن در خون، هیپوکسمی نام دارد و می تواند به اضطراب، خستگی، سردرد و درموارد شدید کما و مرگ منجر شود. سطح اکسیژن خون خود را با تمرین تنفس عمیق بهبود ببخشید. این تمرین ها انرژی را بیشتر می کند، باعث پاک سازی ریه ها و افزایش اکسیژن در خون می شود.

ورزش:

ورزش روزانه، به ویژه زمانی که ضربان قلب شما برای حداقل ۳۰ دقیقه افزایش می یابد، می تواند سطح اکسیژن را به میزان قابل توجهی افزایش دهد؛ به این دلیل که پاسخ های فیزیولوژیکی را مغز کنترل می کند. پیاز مغز تنفس را در زمان بسیاری از فعالیت ها مثل خواب، ورزش و غذا خوردن تنظیم و کنترل می کند. وقتی ورزش می کنید، سلول ها بیش از هر زمان دیگری اکسیژن مصرف می کند تا جایی که دی اکسید کربن زیاد می شود و مغز درخواست تولید اکسیژن از طریق سلول ها را افزایش می دهد. ورزش همچنین باعث افزایش رشد عروق خونی جدید می شود و می تواند فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون و دیابت نوع ۲ کنترل کند.

آنتی اکسیدان و اسید چرب:

مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب ضروری برای افزایش سطح اکسیژن خون ضروری است. آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین ث، ویتامین آ و ویتامین سی در انواع توت، حبوبات خاص و سبزی های هموگلوبین برای مکانیسم انتقال اکسیژن در خون کمک می کند. روغن کتان، روغن زیتون، گردو و ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است.

مصرف نکردن الکل و غذاهای شیرین:

مصرف این مواد به استرس اکسیداتیو و کاهش سطح اکسیژن در خون منجر می شود که زمینه ساز ابتلا به انواع سرطان هاست.

روش های تمدد اعصاب:

به گزارش مشرق، روش های تمدد اعصاب می تواند به افرادی که بیماری مزمن انسدادی ریه دارند، کمک کند. وقتی شما آرام هستید تنفس عمیق آسان تر می شود، سطح اضطراب پایین می آید و میزان دریافت اکسیژن افزایش می یابد. آرام سازی ذهن، یوگا، تمرین تفکر مثبت و نوشتن افکار به افزایش سطح اکسیژن خون منجر می شود.

به گزارش سایت "naturalnews"، دکتر اتو وار بورگ، برنده جایزه نوبل در سال ۱۹۳۱، ارتباط نزدیک بین اکسیژن ناکافی و سرطان را کشف کرد. وار بورگ همچنین کشف کرد که یک pH کمی قلیایی در بدن به معنای میزان بالای جذب اکسیژن است. این روزها، کم بودن میزان اکسیژن خون یک یافته بالینی طبیعی برای افراد مبتلا به بیماری های مزمن است.

اشتباهات چاق کننده

سلامت

استفاده از غذاهای خانگی، انتخابی هوشمندانه برای کاهش اندازه دور کمر محسوب می شود. آشپزی با روغن زیتون و استفاده از این روغن در پخت غذا ها فقط تا زمانی مفید است و ضرری برای بدن ندارد که در مصرف آن صرفه جویی شود و بیش از حد استفاده نشود. سعی کنید از مزه ها بدون چربی لذت ببرید.

غذاهای خانگی نیز به اندازه غذاهای رستورانی ممکن است ناسالم باشند: اگر از مواد اولیه ناسالم استفاده کنید یا روش های آشپزی نادرست به کار ببرید یا زیاد بخورید.

۴ اشتباه رایج

۱- استفاده از روغن زیاد

ریختن روغن زیاد و بیش از اندازه در غذا کار ساده‌ای است؛ اما مشکل از آن جا آغاز می شود که در نظر بگیریم هر قاشق روغن زیتون ۱۲۰ کالری انرژی دارد که به سرعت ممکن است به اضافه وزن منجر شود.

راهکار: اگر مایلید که از روغن های سالمی مانند زیتون در آشپزی تان استفاده کنید، پژوهشگران خوردن فقط دو قاشق چای خوری روغن زیتون را در بیشتر وعده های غذایی توصیه می کنند که معادل ۸۰ کالری انرژی در بر خواهد داشت.

۲- دریافت طرز تهیه غذاها از برنامه‌های تلویزیونی!

غذاهایی که در برنامه های تلویزیونی آموزش داده می شود، ممکن است خوشمزه به نظر برسد اما پژوهشی که در سال ۲۰۱۵ انجام شد و نتایج آن در مجله اشتها منتشر شد، نشان داد زنانی که برنامه های تلویزیونی آموزش آشپزی را دنبال می کنند BMI بیشتری نسبت به افرادی دارند که دستور تهیه غذاها را از منابع چاپی و دیگر منابع آنلاین دریافت می کنند.

راهکار: از این که دستور تهیه غذاها را تغییر دهید هراس نداشته باشید. مثلاً اگر در طرز تهیه از پاستای معمولی استفاده می شود، شما گندم کامل را جایگزین پاستای معمولی کنید.

۳- پرهیز از مصرف ادویه و فلفل

شما میزان زیادی ادویه های مخصوص دارید که معمولاً فراموش می کنید آن ها را در وعده های غذایی مصرف کنید بنابراین بیشتر آن ها فقط به عنوان تزیین در قفسه های کابینت باقی می ماند.

راهکار: از انواع ادویه ها و طعم دهنده ها در آشپزی تان استفاده کنید. مثلاً از ادویه پلو یا در غذاها از ادویه های خاستان استفاده کنید.

۴- ناخنک زدن به غذا در هنگام آشپزی

معمولاً وقتی رسماً کنار سفره می نشینیم کالری ها را محاسبه می کنیم اما کالری هایی که در هنگام پخت غذا به بدن وارد می کنیم چه می شود؟

راهکار: به گزارش تبیان، اگر شما نیز از آن دسته افرادی هستید که در هنگام آشپزی به غذا ناخنک می زنید توصیه می شود که سبزی هایی مانند فلفل دلمه‌ای یا خیار را خرد کنید و دم دستتان قرار دهید تا چیزی سالم در هنگام آشپزی در دسترس داشته باشید که کالری اندک یا در حد صفر دارد.

پرسش و پاسخ

محمدرفیع خورگامی، فوق تخصص قلب کودکان - فارس

سؤال: آیا بیماری‌های قلبی کودکان شیوع دارد؟

ج: بیماری های قلبی کودکان از بیماری های غیر شایع محسوب نمی شود و بنا بر آمارهای اعلام شده حدود یک درصد از نوزادان دچار بیماری های قلبی هستند. این بیماری ها به چند دسته تقسیم می شود و ویژگی عمده آن ها این است که در زمان تشکیل قلب اختلالاتی در ساختار قلب ایجاد می شود که به بروز بیماری های مادرزادی قلبی کودکان منجر می شود. این بیماری ها در مواقعی به قدری پیچیده است که نیازمند درمان های اختصاصی است.

سؤال: معمولاً بیماری‌های قلبی کودکان در چه سنی تشخیص داده می‌شود؟

ج: بیماری های قلبی کودکان معمولاً از سنین نوزادی تا نوجوانی با علایم و نشانه های مختلف آشکار می شود که طیف و نوع بیماری قلبی در نوزادان و کودکان متفاوت است. در برخی مواقع بیماری نوزاد پس از تولد بلافاصله تشخیص داده می شود اما در مواقعی نیز ممکن است این بیماری در سنین مدرسه و نوجوانی تشخیص داده شود. خوشبختانه هم اکنون در کشور ما با روش های نوین درمانی و تشخیصی بسیاری از بیماری ها در دوره جنینی تشخیص داده می شود که این موضوع می تواند نقش به سزایی در تعیین سرنوشت و همچنین درمان نوزاد ایفا کند.

سؤال: بیماری‌های قلبی نوزادان معمولاً با چه روشی تشخیص داده می‌شود؟

ج: این بیماری ها به چند دسته تقسیم می شود؛ از جمله بیماری های ساختمانی قلب مثل وجود سوراخ در قلب کودکان، جابه جایی عروق و تنگی دریچه های قلبی. همچنین برخی از بیماری ها ممکن است به سیستم هدایت الکتریکی قلب و به ضربان قلب ارتباط داشته باشد و در برخی از موارد نیز ممکن است به دلیل اختلال در دیگر ارگان های بدن، قلب متأثر شود. برای تشخیص مناسب بهترین راهکار این است که نوزاد بعد از تولد معاینه دقیقی شود. البته ابزارهای کمک تشخیصی مانند نوار قلب، عکس قفسه صدری و اکوکاردیوگرافی به تشخیص بیماری کمک می کند. همچنین گرفتن شرح حال از والدین نیز می تواند به این موضوع کمک کند.

سؤال: برای پیشگیری از بروز بیماری‌های مادرزادی قلبی کودکان چه باید کرد؟

ج: قلب یک ارگان بسیار پیچیده است و ژن ها در یک مسیر مشخص برای ساخت قلب با ساختاری سالم عمل می کند. یک سری از بیماری های قلبی قابل پیشگیری نیست چرا که در زمان تشکیل جنین و ساختار قلب ژنتیک مربوط باعث ایجاد بیماری شده است اما تشخیص این بیماری ها به خانواده ها کمک زیادی خواهد کرد زیرا در زمان بارداری فرصت برای تمهیدات جدی وجود دارد.

منافع ماساژ برای کودکان

مامان و نی نی (سه شنبه ها)

یادگیری و انجام ماساژ کودک، کار بسیار ساده‌ای است. به چند وسیله کوچک نیاز است و هیچ هزینه‌ای در بر ندارد، مگر مقداری وقت. منافع در از مدت و کوتاه مدت آن برای کودکان زیاد است و از طرف دیگر والدین نیز با ماساژ دادن بچه ها ارتباط مثبت و خوبی را با آن ها برقرار خواهند کرد.

چرا ماساژ بدهیم؟

احساس امنیت: ارتباط جسمی بین کودک و یکی از والدینش، احساس عشق و علاقه را در او تقویت می کند و این احساس، به رشد عزت نفس و اعتماد به نفس در کودک می انجامد.

سلامت و تندرستی کل بدن: تحقیقات نشان می دهد کودکانی که با محبت و مهربانی لمس می شوند، کمتر از آنانی که تماس محبت آمیز با والدین شان ندارند، گریه می کنند یا بیمار می شوند. ماساژ، گردش خون را بهبود می بخشد و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند. با این روش شما می آموزید که چگونه می توان از روی حرکات کودک خواسته او را دریافت و او را درک کرد؛ همین موضوع باعث افزایش مهارت های شما در نگهداری از او می شود.

ایجاد آرامش: ارتباط جسمی ناشی از ماساژ و تماس با کودک، در والدین نیز احساس آرامش و اطمینان ایجاد می کند. ارتباط غیر کلامی که همواره در حین ماساژ کودکتان برقرار می کنید، جرقه ارتباطی تعاملی و دو طرفه را روشن می کند تا آن جا که این ارتباط می تواند در آینده نیز بین هر دوی شما برقرار و ادامه داشته باشد.

به مناسبت دوم آبان؛ روز جهانی مقابله با فلج اطفال

واکسیناسیون؛ اقدام جدی ریشه کنی فلج اطفال

کافه سلامت

"فلج اطفال" یا "پولیومیلیت" بیماری ویروسی جدی است که عامل فلج به ویژه در کودکان زیر پنج سال می شود اما ممکن است بزرگ سالان را نیز در گیر کند. ویروس عامل بیماری بسیار مسری است و می تواند از طریق آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع فرد مبتلا، انتقال یابد. معمولا ۴ تا ۲۱ روز پس از آلودگی، علایم ظاهر می شود و فرد آلوده حتی بدون داشتن علامت خاص می تواند ناقل بیماری باشد. ویروس در گلوو روده تکثیر می یابد و به سرعت از طریق خون به سیستم عصبی مرکزی می رسد. در این مرحله، ویروس سلول های عصبی را نابود می کند و فرد فلج می شود. علایم فلج اطفال جدی است و به تدریج ویروس باعث نابودی اعصاب کنترل کننده عضلات می شود که اگر مغز و سیستم تنفسی را در گیر کند، بیمار جان خود را از دست می دهد. در کمتر از یک درصد موارد ویروس به فلجی منجر نمی شود و تنها با علایمی شبیه آنفلوآنزا همراه است و فرد پس از چند روز بهبود می یابد. البته در بعضی موارد نیز به مننژیت منجر می شود که در صورت درمان نشدن، کشنده خواهد بود. از آن جا که درمان قطعی و مؤثری برای این بیماری وجود ندارد، پیشگیری از طریق واکسیناسیون مهم ترین اقدام است که به صورت قطره خوراکی و تزریق انجام می شود. در اوایل دهه ۱۹۹۰، فلج اطفال ۳۵۰ هزار نفر را در ۱۲۵ کشور دنیا مبتلا کرد که سبب ناتوانی و مرگ هزاران کودک شد. اما کمی بعد، سازمان بهداشت جهانی، یونیسف و دیگر نهادهای بهداشتی کشورهای مختلف بر آن شدند تا با اقدامی جدی برنامه واکسیناسیون را برای ریشه کنی این بیماری در پیش گیرند. امروزه به جز کشورهای افغانستان، پاکستان و نیجریه، بقیه کشورها موفق به ریشه کنی این بیماری شده اند و ایران نیز جز کشورهای پیشرو و موفق در این زمینه معرفی می شود. **مترجم: مریم سادات کاظمی - منبع** santecheznous.com

آشپزی من

کتلت مرغ ونخود فرنگی

مواد لازم

سینه مرغ - یک عدد
نخود فرنگی - یک پیمانه
سیب زمینی - دو عدد
پیاز - یک عدد
هویج - یک عدد
جعفری خرد شده - سه قاشق غذاخوری
فلفل دلمه ای - نصف عدد
نمک، فلفل و زردچوبه - به مقدار لازم
آویشن - به مقدار لازم
جوش شیرین - کمی

روش تهیه

* همه مواد را داخل چرخ گوشت یا غذا ساز بریزید و خوب مخلوط کنید و ورز دهید. سپس تمام ادویه ها را به آن اضافه کنید و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید.
* ماهیتابه را داغ کنید و مخلوط را به صورت شامی یا قالب زده سرخ کنید.

خواص آویشن

* اثر ضد سرفه، خلط آور و ضد اسپاسم و ضد عفونی کننده دارد و هاضم غذا، ضدبو و درمان کننده پیچش روده و اسهال است.
* ۹۰ گرم سینه مرغ سه گرم چربی دارد. سینه مرغ دارای مقدار قابل توجهی ویتامین B6 و ویتامین A است.
* ویتامین B6 در کاهش میزان هوموسیتئین، ماده‌ای که باعث آسیب دیدگی شریان و در نتیجه ابتلا به امراض قلبی و عروقی می شود، نقش مهمی دارد.
* تحقیقات نشان می دهد وجود سینه مرغ در رژیم غذایی در کاهش کلسترول و فشار خون مؤثر است.

داده های تصویری (سه شنبه ها)

درمان خانگی برای کاهش تب

پیاز
به صورت ورقه ای آن را برش دهید و زیر پاهای خود بگذارید و با یک پارچه ببندید

ریحان
۱۰ تا ۱۵ برگ ریحان را در یک لیوان آب بجوشانید و روزی ۲ تا ۳ مرتبه بنوشید.

روغن زیتون
روغن زیتون را شب ها روی پاهای خود بمالید، به طرز شگفت انگیزی درمان کننده تب است.

سیر
سیر را با آب بجوشانید و بنوشید تا احتمال ابتلا به تب در شما کاهش یابد.

آب گرم
حمام آب گرم بگیرید یا پاهایتان را در آب گرم قرار دهید