

امواج الکترو مغناطیسی ساطع شده از تلفن همراه می‌تواند تاثیرات منفی بر مغز و گوش کاربران بگذارد.

احمد چلداوی عضو هیئت علمی دانشگاه علم و صنعت در گفت‌وگو با ایسنا، در این باره گفت: تاثیرات حرارتی همان طور که از نام آن پیداست، می‌تواند باعث افزایش دمای مغز و سر انسان شود، اما مسئله جدی‌تر تاثیرات غیر حرارتی این امواج است که می‌تواند باعث ایجاد رشته‌ای از اختلالات و بیماری‌ها از جمله تهوع، سرگیجه، خارش و حتی مشکلات روانی در افراد شود.

عقر به فشار سنج را ثابت نگه داریم



علت ژنتیکی دچار فشار خون بالا باشند.

کاهش وزن

نتایج مطالعات اخیر نشان می‌دهد که از دست دادن وزن هنگام درمان می‌تواند فشار خون فرد را در مقایسه با مصرف دارو به تنهایی به میزان چشمگیری کاهش دهد. چهار کیلوگرم کاهش وزن می‌تواند فشار خون سیستولیک را ۴/۵ درجه کاهش دهد، همچنین حفظ وزن در طول یک سال حتی می‌تواند فشار خون را تا ۱۱ میلی‌متر جیوه کاهش دهد. به گزارش برنا، اگرچه هنوز مشخص نیست که چرا کاهش وزن برای فشار خون مفید است اما برخی دانشمندان معتقدند کاهش وزن به تغییرات در گردش خون منجر می‌شود و به همین دلیل در کاهش فشار خون هم تاثیر گذار است.

پزشکان معتقدند فشار خون پایین‌تر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه، طبیعی است. در حقیقت با این فشار خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد.

موسسه ملی بهداشت آمریکا به تازگی مطالعات گسترده‌ای انجام داده است که نشان می‌دهد بالاترین ارزش درمانی مختص بیماران است که فشار خون آن‌ها در منطقه خاکستری فشار خون (۱۴۰-۱۲۰) قرار دارد. هدف این درمان کاهش فشار خون این افراد به محدوده طبیعی زیر ۱۲۰ است.

یافته‌های مقدماتی دانشمندان نشان می‌دهد نرخ پایین حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ و میر در میان افرادی که فشار خون بالای خود را تا ۱۲۰ پایین آوردند، کاملاً مشهود است.

چگونه بیماران فشار خون خود را تا ۱۲۰ کاهش دهند؟

محققان می‌گویند که بسیاری از مردم احتمالاً باید در ابتدا با تجویز پزشک، مصرف یک داروی فشار خون را شروع کنند یا در مواردی داروی دیگری را به رژیم غذایی و دارویی خود اضافه کنند. علاوه بر این، مواردی که بر شیوه زندگی افراد موثر است می‌تواند به جای یک داروی جدید در کاهش فشار خون اثر گذار باشد.

درمان فشار خون بالا

بسیاری از مردم دارو مصرف می‌کنند تا فقط فشار خون خود را در ۱۴۰ میلی‌متر جیوه نگه دارند. گاهی بعضی از این افراد بسیار سالم و حتی ورزشکار هستند اما نمی‌توانند فشار خون خود را در محدوده طبیعی ۱۲۰ تا ۱۴۰ نگه دارند، به نظر می‌رسد این افراد به

راه کارهای کاهش کمر درد در دوران حاملگی

کمر درد در دوران حاملگی، دردی است که بسیاری از خانم‌ها آن را تجربه می‌کنند.

به گزارش خبرگزاری دانشجو، حبیب مفخم متخصص طب فیزیکی و توان بخشی گفت: کمر درد در دوران حاملگی، دردی است که بسیاری از خانم‌ها آن را تجربه می‌کنند؛ به همین دلیل، در این دوران رعایت نکات مهمی، الزامی است.

با بزرگ شدن شکم و قرار گرفتن وزن در قسمت جلوی بدن، نیاز به حفظ تعادل به سبب افزایش فشار به ناحیه ستون فقرات و

سلامت زندگی

ZENDEGI-SALAM

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سعید اسماعیلی

پزشک و محقق طب اسلامی

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سعید اسماعیلی

س: من هشت سال است که از دواج کرده‌ام و مشکل تنبلی تخمدان و پلی کیستیک (PC) شدید تخمدان دارم. همسر من نیز مشکل کندی حرکت اسپرم دارد. برای فرزندآوری و درمان این مشکلات چه توصیه‌ای می‌کنید؟

ج: هر دو از مصرف سردی پرهیز کنید.

هر روز یک لیوان عرق رازیانه بخورید و به غذاها سیاه دانه اضافه کنید. بادکش زیر شکم یک روز در میان انجام دهید. برای همسران هم پیاز را در روغن زیتون تفت بدهید و به آن تخم مرغ اضافه کنید و یک روز در میان میل کنند.

س: فردی ۲۴ ساله هستم؛ چند وقت است که چند لکه سفید روی گلویم دارم که بیشتر می‌شود اما خارش ندارد.

ج: با جوشانده آویشن غرغره کنید.

س: روش تهیه گلقتند چگونه است؟

ج: گل برگ های گل محمدی را در عسل بریزید و برای چند روز در آفتاب قرار دهید.

س: باسلام. فردی ۵۸ساله ام لطفا در رابطه با تقویت حافظه و مصرف کندر راهنمایی ام کنید.

ج: کندر را به اندازه دو نخود در دهان قرار دهید و هر روز به مدت نیم ساعت بجوید. در ضمن از خوردن غذاهای سرد مثل ماست و دوغ و پنیر پرهیز کنید.

فوت و فن خوشمزه شدن کتلت

ریزه کاری‌ها

کتلت یکی از غذاهای لذیذ و خوش طعم ایرانی است که معمولاً بدون برنج و با نان سرو می‌شود. در تهیه کتلت از موادی مانند گوشت، سبب زمینی، تخم مرغ، پیاز و انواع ادویه استفاده می‌شود. برای تهیه کتلت نیاز به دانستن یک سری نکات یا به اصطلاح فوت و فن‌هاست تا کتلت شما خوشمزه شود: برای این که بوی کتلت نامطبوع نشود، حتما باید آب سبب زمینی خام‌ا گرفت.

سبب زمینی پخته را حتما باید رنده کرد و نباید آن را همراه گوشت، چرخ کرد. سبب زمینی خام‌ا می‌توان چرخ کرد به شرط این که آب سبب زمینی با گوشت مخلوط نشود.

در کتلت گوشت بهتر است از آرد نخودچی استفاده شود، چون کتلت پوک می‌شود. در صورت استفاده از آرد سوخاری و آرد گندم، کتلت خمیری می‌شود و پوکی مناسبی نخواهد داشت.

کتلت با سبب زمینی خام هنگام سرخ شدن، به روغن کمتری نیاز دارد و برای کسانی که در مصرف روغن احتیاط می‌کنند، مناسب‌تر است.

برای سرخ کردن کتلت با سبب زمینی پخته باید روغن در تابه زیاد باشد تا کتلت روغن کمتری به خود بگیرد و بعد هم باید کتلت را روی کاغذ روغن گیر گذاشت تا روغن اضافی آن گرفته شود.

بهترین سبزی برای کتلت، ترخون و مرزه است که عطری بی نظیری به کتلت می‌دهد. می‌توانید یک بار هم زیره را امتحان کنید. کتلت را با نان تازه، پیاز و جعفری خردشده و خیار شور میل کنید که لذتی بالاتر از این نیست!

از گوشت نیم چرب استفاده کنید؛ گوشت بدون چربی کتلت را خشک می‌کند.

گوشت کتلت باید از سبب زمینی بیشتر باشد.

کتلت اصیل باید به شکل بیضی درست شود.

برای خوشمزه‌تر شدن کتلت از مقداری زیره آسیاب شده هم در ادویه خود استفاده کنید.

چگونه زگیل را با آب اکسیژنه از بین ببرید؟

پوست ومو

خلاص شدن از شر زگیل و زائده‌های گوشتی با استفاده از هیدروژن پراکسید بسیار آسان است، ولی به کمی پشتکار نیاز دارد.

برای این کار، به وسایل و موادر زیر نیاز دارید:

گوشت پاک کن

آب اکسیژنه ۳۵ درصد

سوهان یا سنگ پا (برای زگیل هایی که کف پا ایجاد شده است) اگر زگیل در کف پای‌تان قرار دار، پیش از انجام این روش سطح زگیل را به خوبی با سوهان تمیز کنید.

پنبه گوش پاک کن را در هیدروژن پراکسید ۳۵ درصد فرو کنید، سپس آن را با دقت روی زگیل و زائده گوشتی بمالید. دقت کنید پنبه آغشته به آب اکسیژنه را به نواحی سالم و معمولی پوست نزدیک، زیر امکن است کمی پوستتان را بسوزاند.

این کار را یک یا دو هفته، روزی سه تا پنج بار انجام دهید.

ابتدا ممکن است پوست اطراف زگیل یا زائده پوستی کمی سفید رنگ شود. این اتفاق طبیعی است و نشان می‌دهد این روش موثر افتاده است. این کار را به همان دفعات که پیشتر گفته شد، تکرار کنید تا وقتی رنگ زگیل کاملاً سیاه و شبیه زخم شود؛ در نهایت، زگیل از بین می‌رود.

هشدارهایی درباره هیدروژن پراکسید یا آب اکسیژنه

هرگز برای از بین بردن زائده‌های گوشتی اطراف پلک چشم‌تان از آب اکسیژنه استفاده نکنید، زیرا این کار به چشم‌تان آسیب می‌زند.

حتماً دقت کنید، آب اکسیژنه ۳۵ درصد بسیار قوی است، بنابراین اگر زگیل در نواحی حساس بدن‌تان قرار دارد، حتماً آب اکسیژنه را با مقداری آب فقیق کنید یا این که کلاً از روش دیگری استفاده کنید.

این ماده را فقط به خود زگیل و زائده گوشتی بزیند و سعی کنید اصلاً با پوست اطراف آن‌ها برخورد نکنند.



به کانال تلگرامی «زندگی سلام» بپیوندید

استفاده از کشش‌های مناسب و دقت در نحوه نشستن، ایستادن و خوابیدن از درد کمر می‌کاهد؛ در بیشتر موارد این درد، دو تا سه ماه پس از زایمان بهبود می‌یابد و علت آن هم از بین رفتن هورمون‌هایی است که از جفت ترشح و باعث شل شدنگی عضلات نگهداری لگن و مهره‌ها می‌شود. اگر دردها پس از دوران حاملگی ادامه داشت، حتما باید به پزشک مراجعه شود تا علت کمر درد، مشخص و مراحل درمان طی شود.

خدمات درمانی بیمار محور، انقلابی در نظام سلامت

سواد سلامت

پزشکی تلفیقی از علم و هنر است. یک پزشک خوب علاوه بر آگاهی از علوم پزشکی، باید هنر برقراری ارتباط با بیمار را نیز داشته باشد.

کلید ارتباط‌آمد بین پزشک و بیمار، اعتماد است. خدشه دار شدن این اعتماد، به برقراری یک رابطه ناآرامد و مبتنی بر نیاز صرف از طرف بیمار منجر می‌شود. برقراری یک رابطه خوب بین پزشک و بیمار، نتایج درمانی مثبتی را در بر خواهد داشت.

در دود ده گذشته، تغییرات عمده‌ای در روابط پزشک و بیمار ایجاد شده است. محوریت در تصمیم‌گیری‌های پزشکی، به سمت بیمار و ارزش‌های اومتایل شده است.

در مراقبت‌های بیمار محور، پزشک، بیمار را به‌عنوان انسانی مانند خودش، در نظر می‌گیرد و طرز تلقی‌ها، باورها و نگرانی‌های او را در کنار

تشخیص بالینی خود مد نظر قرار می‌دهد.

ابعاد مختلفی از جمله احترام به ارزش‌ها و اولویت‌های بیمار، کمک به بیماران و حمایت احساسی، رفاه‌راحتی بیماران، آموزش بیمار، تداوم و هماهنگ بودن خدمات درمانی، احترام به هم‌راهان بیمار اعم از اعضای خانواده و دوستان و مشارکت دادن آن‌ها در روند درمان و در نهایت دسترسی آسان به خدمات درمانی، در این رویکرد مورد توجه است. در نظام سلامت بیمار محور به جای اولویت‌های پزشک، روی نیازها و نگرانی‌های شخص بیمار تمرکز می‌شود. همان‌گونه که نظریه‌کپهانی کوپرنیک با مطرح کردن مرکزیت خورشید انقلاب فکری بزرگی در برابر اصول پذیرفته شده نجومی بطلمیوس ایجاد کرد، خدمات درمانی بیمار محور نیز انقلابی در نظام سلامت بسیاری از کشورها به وجود آورده است.



قند چاق می‌کند، نه چربی!

استاد دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا ی آمریکا، در کتاب جدید خود اظهار کرده است که خوردن چربی باعث چاقی نمی‌شود و افزایش وزن و چاقی با مصرف بیش از حد قند مرتبط است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، استاد دانشکده پزشکی دانشگاه ایندیانا توضیح داده است که علت اصلی چاق شدن، بر خلاف تصور عموم خوردن چربی نیست. "آرون کارول" استاد پزشکی اطفال در کتاب جدید خود آورده است: مصرف چربی باعث افزایش وزن فرد نمی‌شود و حتی ممکن است به فرد کمک کند وزن کم کند.

در تحقیقات انجام شده بین گروهی از افراد که تحت رژیم‌های کم‌کالری و پرچربی و گروه دیگر تحت رژیم‌های کم‌چرب و با کربوهیدرات بالا قرار گرفتند، این ادعا تایید شده است.

نتایج مطالعات به طور مداوم نشان داده است افرادی که مصرف غذای چرب را محدود کرده‌اند، وزن کم‌نکرده‌اند. از سوی دیگر، افرادی که یک رژیم غذایی با چربی بالا و مصرف کم کربوهیدرات تصفیه شده مانند برنج سفید و نان سفید داشتند، با کاهش وزن مواجه شدند.

یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد علت اصلی افزایش وزن، مصرف چربی نیست بلکه مصرف قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده است که به شکل قند در می‌آید.