

پرسش و پاسخ

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

سید علیرضا صفوی زاده
فوق تخصص قلب

در قفسه سینه نزدیک قلب احساس درد شدید می‌کنم به طوری که احساس می‌کنم چاقویی در آن نقطه فرو کردند که با حرکت بدنم دردش بیشتر می‌شود برای لحظاتی بی حرکت می‌مانم تا درد تمام بشود می‌خواستم بدانم مشکل قلبی است یا عصبی؟

دردهایی مانند احساس فرورفتن چاقو داخل قلب اگر ادامه دار باشد می‌تواند علامتی از گرفتگی عروق بزرگ قلب باشد اما اگر یک لحظه این احساس بروز کند، درد قلبی نیست.

افتادگی خفیف در پیچه قلب داشتتم، صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوم دست چپم کلا بی حس است و درد می‌کند و فکر کنم شبها خروپف می‌کنم وقتی بیدار می‌شوم خشکی گلو خیلی اذیتم می‌کند و این که به طرف سمت چپ هم نمی‌توانم بخوابم و قلبم درد می‌کند.

این علائم مربوط به افتادگی دریچه قلب نیست و بیشتر به دیسک گردن مرتبط است.

۲۳ سالم هستم از ۱۵ سالگی تپش قلب دارم که به تازگی شدیدتر شده است، کم‌خونی و مشکل تیروئید هم ندارم آیا مشکل با دارو رفع می‌شود یا برای همیشه ادامه دارد؟

باید علت تپش قلب با اکومشخص شود، درمان دارویی نیز وجود دارد.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

۵ حرکت برای تسکین درد گردن

سلامت

بعضی وقت‌ها احساس می‌کنید گردن‌تان درد می‌کند، هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید یا برای مدت طولانی پشت سیستم‌رایانه می‌نشینید همین که قصد دارید گردن‌تان را حرکت دهید دردی کشنده ماهیچه‌های گردن را آزرده می‌کند. علت گردن درد به سختی قابل تشخیص است، ممکن است به دلیل وضعیت بد گردن در شب گذشته یا خم کردن بیش از حد سر باشد. ماهیچه‌های گردن ما به‌شانه‌ها پیچیده شده‌اند، بنابراین هر گونه درد یا احساس ناراحتی در شانه‌ها ممکن است گردن را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در ادامه ۵ حرکت کششی گردن را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید به شکل منظم انجام دهید و در هر حرکت، حداقل ۳ تا ۵ بار نفس عمیق بکشید.

پیاده‌روی، تندرادر رفتن و هر چیزی که بتواند ضربان و سرعت تپش قلب را افزایش دهد، باعث کاهش وزن در کل بدن و همچنین، قسمت گردن می‌شود، توجه داشته باشید که رژیم غذایی و ورزش کردن، هر دو در کنار هم می‌تواند نقش مهمی در کاهش وزن داشته باشد. چربی گردن خود را آب کنید و ظاهر تان را بهبود بخشید.

۱- این حرکت را می‌توانید برای ارزیابی حرکات گردن انجام دهید. چانه را به سمت قفسه سینه بکشید و گوش راست را روی شانه راست قرار دهید. هم‌زمان با بلند کردن سر، به سقف نگاه کنید تا گردن شما به آرامی به سمت عقب برگردد. چانه خود را صاف کنید، گوش چپ را روی شانه قرار دهید و چانه را به سمت قفسه سینه نزدیک کنید. این حرکات دایره‌ای را دو بار تکرار کنید و سپس تغییر جهت دهید. در هنگام عقب بردن سر، آن را زیاد نکشید، چرا که موجب گرفتگی ستون فقرات می‌شود.

۳- نشستن بیش از حد، موجب افتادگی شانه‌ها و قفسه سینه می‌شود. این کشش دارای اثر معکوس با این افتادگی می‌باشد، بنابراین گردن در این حرکت کشیده می‌شود. در قسمت ابتدایی صندلی بنشینید و دست‌های خود را در کناره‌های پشتی صندلی قرار دهید و آن را محکم بگیرید. دست‌ها را حداقل به اندازه عرض شانه باز کنید. تیغه‌های شانه را از پشت به هم نزدیک کنید تا استخوان‌های ترقوه شما از هم باز شود. به اندازه ۳ تا ۵ نفس عمیق در این وضعیت بمانید.

۵- به قسمت جلوی صندلی بپایید. پاهای خود را از هم جدا و کمی بیشتر از عرض لگن باز کنید. نیم تنه خود را روی پاهای خم کنید. اجازه دهید، سر و بازوهای شما آویزان باشد. به اندازه ۳ تا ۵ نفس در این وضعیت بمانید. برای خارج شدن از این وضعیت، دست‌های خود را به سمت پاها حرکت دهید و با استفاده از فشار روی بازوها سعی کنید بنشینید. اگر دچار بیماری‌هایی چون فشار خون بالا، آب مروارید، ترومای چشمی، فتق دیسک در ناحیه ستون فقرات کمری یا پوکی استخوان هستید، این حرکت را انجام ندهید.



۲- این کشش برای آزاد کردن عضلات دوزنقه‌ای انتهایی گردن بسیار مفید است. دست راست‌تان را از آرنج خم کنید و آن را تا نزدیک کمر بیاورید. سپس بازوی خود را از مرکز بچرخانید. بازوی تان را در این حالت نگه دارید و گوش چپ را در بالای شانه چپ بچرخانید. ۳ تا ۵ نفس عمیق بکشید. این حرکات را در سمت دیگر بدن نیز انجام دهید.

۴- در گوشه سمت راست صندلی بنشینید و طوری بچرخید که بتوانید پشتی صندلی را در دست بگیرید. پاها را در کنار هم جفت کنید و با استفاده از بازوها، نیم تنه خود را به سمت صندلی بچرخانید. برای این که حرکت مارپیچی ستون فقرات را حفظ کنید، سر خود را در بالای شانه‌ی راست قرار دهید. به اندازه ۳ تا ۵ نفس در این وضعیت بمانید، سپس تغییر جهت دهید.

تازه‌ها

شناسایی سالانه ۲۰۰۰ مبتلا به ایدز

در حوزه ایدز سالانه ۲ هزار بیماریابی انجام می‌شود که هر بیمار سالی ۱۴ تا ۱۶ هزار دلار هزینه به نظام سلامت تحمیل می‌کند. مسعود مردانی، دبیر سومین گردهمایی بین‌المللی و هفتمین سمینار ایدز به مهر اظهار داشت: آمار مبتلایان ایدز به ۳۸ درصد کاهش یافته و در طول این مدت با برنامه‌ریزی‌هایی که سازمان جهانی بهداشت انجام داده، بیش از ۱۴ میلیون نفر مبتلا، از مرگ نجات یافته‌اند. او با بیان این که الگوی ابتلا به ایدز تغییر کرده است، یادآور شد: الگوی ابتلا به ایدز از استفاده از سرنگ مشترک به سمت تماس‌های جنسی تغییر یافته است، همچنین تقریباً تعداد موارد جدید ابتلا به ایدز در بین زنان و مردان امسال برای نخستین بار برابر شده است. در ادامه به شیوه‌های پیشگیری از این بیماری به اجمال اشاره می‌کنیم: به‌طور خلاصه، اقدامات پیشگیری از HIV را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱- پیشگیری از عفونت‌های فرصت طلب در افراد آلوده به HIV

۲- پیشگیری از عفونت HIV در گروه‌های در معرض خطر

۳- پیشگیری از عفونت HIV در جمعیت عمومی با توجه به این که مهم‌ترین پیامد آلودگی به HIV، بروز عفونت‌های فرصت طلب می‌باشد، بنابراین باید تا حد امکان از ایجاد این عفونت‌ها در افراد HIV مثبت جلوگیری کرد. برای این هدف دو کار می‌توان انجام داد:

الف- پیشگیری دارویی: در مورد بعضی از عفونت‌های فرصت طلب مثل سل، می‌توان با تجویز داروهایی از بروز آن‌ها در افراد HIV مثبت و مبتلا به ایدز جلوگیری کرد.

ب- واکسیناسیون: با واکسیناسیون افراد HIV مثبت می‌توان از بروز عفونت‌هایی مثل ذات الریه، دیفتری و کزاز، آنفلوآنزا و... پیشگیری کرد.

ج- بعضی از افراد و گروه‌ها مثل معاندین تزریقی، کارکنان بهداشتی درمانی، نوزادان متولد شده از مادران HIV مثبت، مبتلایان به عفونت‌های آمیزشی و افراد با رفتارهای جنسی پرخطر در معرض خطر بالای آلودگی به HIV قرار دارند.

تصویر سازی: سعید مرادی

داده‌های تصویری

۱۰ علامت هشدار دهنده آلزایمر



منبع: ایسنا

سلامت

طرح سلامت یک بانک اوکراینی برای مقابله با چاقی

دچار اضافه وزن و چاقی هستند. آمار مرگ‌ومیر ناشی از اضافه وزن در سال‌های اخیر دو برابر شده است و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی که از عوارض چاقی است سهم ۷۰ درصدی در این آمار دارد.

این گزارش‌ها نشان می‌دهند باید برای مقابله با این وضع کاری کرد و اولین راه‌حلی که برای آن به ذهن می‌رسد پیاده‌روی است. بدن انسان در هنگام پیاده‌روی علاوه بر سوزاندن کالری که منجر به کاهش وزن می‌شود گلوکز می‌سوزاند

بنابراین پیاده‌روی منظم قند خون را کنترل می‌کند. همچنین پیاده‌روی به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب نیز کمک و با بهبود عملکرد مغز از زوال عقل پیشگیری می‌کند.



در خبرها آمده است که یک بانک اوکراینی به سپرده‌گذارانی که در روز ۱۰ هزار گام پیاده‌روی کنند ۲۱ درصد سود می‌دهد. اگر سپرده‌گذاران سه روز متوالی نتوانند این کار را انجام دهند میزان سود آن‌ها به ۱۱ درصد کاهش می‌یابد. سود بانکی در اوکراین به‌طور معمول ۱۶ درصد است و این بانک برای مقابله با چاقی که گریبان مردم اوکراین به‌ویژه مردان آن را گرفته چنین طرحی را فعال کرده است.

این خبر گذشته از این که تا چه حد صحت دارد

بهبان خوبی است تا در ادامه مطلب به فواید پیاده‌روی بپردازیم و بدانیم چرا باید در روز ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی کنیم. به گزارش سازمان بهداشت، درمان و آموزش پزشکی؛ ۶۰ درصد از مردم ایران

آشپزی هنر

کوکوی مرغ و قارچ



کند. می‌توانید برای این منظور از غذاساز استفاده کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و سبزی خرد شده، آرد، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

● سبب زمینی، فلفل دلمه‌ای، قارچ، مرغ له شده و پیاز داغ را مخلوط کرده و به تخم مرغ اضافه کنید. ● مایه کوکو را بهم بزنید تا تمام مواد با یکدیگر مخلوط شود. ● مقداری نمک، فلفل قرمز و سیاه به مایه اضافه کنید. ● در یک ماهیتابه مقداری روغن بریزید و مانند کوکوی سبب زمینی، این کوکو را نیز سرخ کنید.

چند نکته:

در صورت تمایل برای خوشرنگ‌تر شدن غذا، می‌توان دوالی سه قاشق غذاخوری زعفران دم کرده به مواد اولیه اضافه کرد. سبزی‌ها باید کاملاً ریز خرد شده باشد.

- سینه مرغ - یک عدد
- تخم مرغ - ۴ تا ۵ عدد
- سبب زمینی - ۲ عدد
- فلفل دلمه‌ای - یک عدد
- پیاز - ۲ عدد
- آرد - به میزان لازم
- قارچ - ۸ عدد
- نمک، فلفل و روغن یا کره
- شوید خرد شده - یک
- به میزان لازم

● ابتدا مرغ را تکه کرده و بشویید. سپس در آبکش قرار دهید تا آب اضافی آن گرفته شود. ● تکه‌های مرغ را با مقداری آب روی حرارت قرار دهید تا حدود ۱۰ دقیقه بجوشد، سپس آن را در آبکش بریزید و صبر کنید تا آب مرغ برود. با این کار بوی بد مرغ از بین خواهد رفت. ● پیاز را رنده کنید و به مرغ اضافه کنید، اکنون مرغ و پیاز را با مقداری آب روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری فلفل و ادویه به آن اضافه کنید.

● صبر کنید تا گوشت بپزد و آب آن تبخیر شود. ● سبب زمینی‌ها را انگینی خرد کرده و سرخ کنید یا در صورت تمایل آب پز کنید. ● قارچ‌ها را ریز خرد کنید و بدون روغن تفت دهید تا آب آن تبخیر شود. ● پیاز را انگینی ریز خرد و پیاز داغ تهیه کنید. ● فلفل دلمه‌ای‌ها را بسیار ریز خرد کنید. ● مرغ پخته شده را کاملاً له

طب سنتی

ترکیب «سیر و لیمو» امدادگرگ‌های کرونر قلبی

بوده و در خواص قوی‌تر است. اگر سیر را با پیاز و زنجبیل مخلوط کنیم، به داروی قدرتمندی دست می‌یابیم که می‌توان آن را حتی در بیماران سرطانی استفاده کرد؛ این ترکیب به‌طور فوق‌العاده‌ای باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. یکی از بهترین داروها، معجون سیر و عسل است؛ معجون سیر و عسل را ۷ روز ناشتا بخورید؛ بدین منظور ۲ یا ۳ حبه سیر را خرد کرده و با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید، این ترکیب باعث برطرف کردن عفونت‌ها، سرماخوردگی‌ها، سرفه، تب، خراش‌ها و زخم‌ها و نیز برای لاغر شدن و تناسب اندام جلوگیری از ریزش مو بسیار مجرب است. (قبل از مصرف سیر برای خواص درمانی حتماً با پزشک مشورت کنید به‌ویژه بیماران که دارو مصرف می‌کنند.)



شربت ترکیب سیر و لیمو یکی از بهترین اشکال دارویی در طب سنتی ایرانی به‌شمار می‌رود؛ این ترکیب می‌تواند کمک‌کننده به باز شدن عروق کرونر قلبی و مغزی باشد از سکنه قلبی و مغزی جلوگیری کند و همچنین پایین آورنده فشار خون و چربی کلسترول خون باشد. به گزارش پویا؛ سیر یکی از بهترین داروهای طب سنتی ایران است که طبع آن، گرم و خشک در درجه دوم و سوسم است، درجه دوم یا سوم بودن طبعش،

به مزاج زمینی که در آن کاشت می‌شود و به نوع آب و هوا یا اقلیم منطقه بستگی دارد. سیر کاشت و برداشت شده در اقلیم‌های گرم و خشک، نسبت به مناطق جلگه‌ای و مرطوب، از گرم‌وخشکی بیشتری برخوردار