

پرستی و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد حسین نجفی

متخصص قلب و فشار خون

در باره مراقبت های بعد از آنژیوپلاستی توضیح دهید.

بیشتر بیماران آنژیوپلاستی یک شب را در بیمارستان می‌مانند. معمولاً در بخش مراقبت های ویژه قلب یا بخش ویژه برای بیمارانی که تحت کاتتریزاسیون قلبی و آنژیوپلاستی قرار گرفته‌اند و بعد از آن مرخص می‌شوند.

بعد از انجام فرایند، فشار در محل عمل برای ۵ تا ۱۵ دقیقه اعمال می‌شود تا حفراتی که در شریان ها ایجاد شده‌اند، بسته شوند.

پوششی از گاز در محل قرار می‌گیرد و بیمار ۴ تا ۶ ساعت به پشت می‌خوابد تا انعقاد طبیعی خون، حفره های شریان‌ها را ببندد.

حفراتی که در شریان قه‌ورال ایجاد شده‌اند، می‌توانند بلافاصله بعد از کاتتریزاسیون به وسیله بخیه بسته یا توسط کلاژن پر شوند. اگر هر کدام از این مسیرها استفاده شوند، بیمار می‌تواند در عرض یک ساعت پس از آنژیوپلاستی بنشیند و چند ساعت بعد شروع به راه رفتن کند.

طی این مدت، بیماران از نظر بازگشت در دقیقه سینه تحت نظر هستند چرا که در دقیقه سینه بعد از آنژیوپلاستی گاهی می‌تواند نشانه انسداد مجدد شریان تحت جراحی قرار گرفته باشد.

قبل از تر ک بیمارستان، بیماران اطلاعاتی در خصوص در مان طولانی مدت که ممکن است به پیشگیری از بیماری های عروق کرونری در آینده کمک کنند و همچنین آموزش هایی را جمع به این که آن‌ها چه موقع و به چه وسعت می‌توانند بعد از آنژیوپلاستی فعالیت طبیعی خود را از سر گیرند، دریافت می‌کنند.

باید از بلند کردن بار سنگین و فعالیت های شدید برای چند روز بعد از آنژیوپلاستی اجتناب شود تا مطمئن شویم که شریان‌ها به طور مناسب التیام یافته‌اند.

دانستنی ها

زبان هم‌بوها را تشخیص می‌دهد

یک مطالعه جدید دانشمندان فیلا دلفیا نشان می‌دهد انسان می‌تواند بوها را با استفاده از زبان خود به دلیل دارا بودن گیرنده‌های خاص تشخیص دهد.

این مطالعه نشان داده است که زبان نه تنها طعم مواد غذایی را در می‌یابد بلکه می‌تواند بوی آن‌ها را نیز تشخیص دهد.

گروهی از محققان مرکز شیمی مونل در فیلا دلفیا، با آزمایش روی موش‌های اصلاح شده ژنتیکی و بررسی محل استقرار گیرنده‌های بویایی روی زبان آن‌ها، دریافته‌اند این گیرنده‌ها روی سلول‌های تشخیص طعم ظاهر می‌شوند.

در واقع سلول‌های تشخیص طعم در انسان به رایحه‌های رایجی مانند بوی گل میخک موجود در یک ماده به نام یوجنول (Eugenol) واکنش نشان می‌دهند حتی اگر غلظت این مواد کمتر از میزان لازم برای ایجاد یک واکنش طعمی باشد.

شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سلول‌های تشخیص طعم حاوی هر دو گیرنده طعم و بوست که با مولکول‌های مشابه ارتباط برقرار می‌کند. این مطالعه نشان می‌دهد مولکول‌های بو ممکن است واکنشی در دهان ایجاد کند. با این حال محققان تأکید کردند که نتایج این مطالعه چیزی از اهمیت یا نقش بینی در احساس بوها کم نمی‌کند.

محققان می‌گویند مردم می‌توانند حتی اگر بینی‌شان را بگیرند، غذاها را با نشان تمیز دهند و گیرنده‌های بویایی به بینی محدود نمی‌شوند. پروفیسور «فرنسلی» از دانشگاه کبک (Quebec) می‌گوید: گیرنده‌های بویایی را می‌توان در بسیاری از بافت‌های دیگر از جمله سلول‌های اسپرم یافت که به نظر می‌رسد در هدایت سلول‌های اسپرم به سمت تخمک نقش دارند.

یافته‌های این مطالعه در نشریه Chemical Senses منتشر شده است.

شماره پیامک زندگی‌سلام

۲۰۰۹۹۹

نتایج مطالعه جدیدی نشان می‌دهد، فکر کردن به قهوه می‌تواند هوشیاری شما را افزایش دهد

اگر دلتنگ قهوه و چای هستید...

نرگس عزیزی | روزنامه نگار

تازه‌ها

خیلی از ما هر روز چای یا قهوه می‌نوشیم و دلیل این کار را سر حال شدن، افزایش هوشیاری، رفع خستگی و از بین رفتن خواب‌آلودگی می‌دانیم. برخی از ما به کارایی چای در این زمینه اعتقاد بیشتری داریم و برخی به قهوه. اما به هر صورت، انتخاب ما هر کدام از این دو باشد، همزمان با روزه‌داری به احتمال زیاد، احساس دلتنگی و نیاز برای نوشیدن آن‌ها خواهیم کرد. اما آیا راهی وجود دارد تا در این روزها از نخوردن این نوشیدنی‌ها کمتر احساس ناراحتی کنیم؟ آیا فرقی بین قهوه تیره و قهوه سبز وجود دارد؟ شاید نتایج مطالعاتی که به تازگی منتشر شده است، پاسخ این سوالات باشد.



خواص قهوه

قهوه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. به گفته محققان یک فنجان قهوه آنتی‌اکسیدان بیشتری از یک فنجان آب‌انگور دارد.

ترکیبات فنولیک (مهارکننده رادیکال‌های آزاد) قهوه از چای و کاکائو بیشتر است. اضافه کردن خامه و شیر بر جذب مواد تأثیری ندارد اما بهتر است شکر به آن اضافه نشود.

مصرف منظم قهوه از پارکینسون و هیپاتیت C پیشگیری می‌کند. کاهش ابتلا به نقرس، آلزایمر، سنگ صفرا و کیسه صفرا هم از جمله خواص قهوه است اما نوشیدن زیاد آن مضراتی دارد از جمله افزایش فشارخون، بی‌نظمی در خواب، پوکی استخوان، فلاکس گوارشی، کاهش جذب آهن...

قهوه سبز چیست؟

قهوه سبز در حقیقت همان قهوه معمولی خودمان است که هنوز نرسیده و رنگ سبز آن به علت کال‌بودن و نرسیده بودن آن است. قرص‌های مکمل یا نوشیدنی‌های قهوه سبز، از این نوع قهوه تهیه می‌شوند. قهوه سبز، آن طعم تلخ و آشنای قهوه را ندارد و بیشتر به یک نوشیدنی گیاهی شبیه است. قهوه سبز حدود ۲۰ درصد از قهوه معمولی کافئین کمتری دارد؛ در نتیجه بسیاری از عوارض ناشی از کافئین در آن کمتر و در عوض دارای مقادیر فراوانی کلروژنیک اسید است.

ببیند آیا فکر کردن به قهوه یا چای تأثیری بر عملکرد آن‌ها داشته است یا خیر.

نتایج این چند مطالعه نشان داد در گروه‌هایی که باور بیشتری به تأثیر قهوه بر عملکرد ذهن دارند، فکر کردن به قهوه در مقایسه با چای تأثیر بیشتری بر شاخص‌های مورد اندازه‌گیری گذاشته و عملکرد آن‌ها را بهبود بخشیده است. در مقابل اما در شرکت‌کنندگانی که چندان اعتقادی به تأثیر قهوه نداشتند، این تأثیرات کمتر بود. این که آیا فکر کردن به چای تأثیر مشابهی در طرفداران چای دارد یا نه، در این مطالعات چندان مشخص نشد زیرا در فرهنگ استرالیا و کانادا، تبلیغات چندان در زمینه تأثیر چای بر هوشیاری و بهبود عملکرد مغز وجود ندارد.

پیشنهاد کاربردی

نتایج این مطالعه شاید بتواند راه جدیدی را در اختیار افرادی بگذارد که به نوشیدن چای و قهوه وابستگی شدیدی دارند. زمانی که امکان مصرف نوشیدنی محبوب خود را ندارید، می‌توانید از فکر کردن به فواید آن بهره‌گیرید. شاید این فکر کردن و خواندن درباره فواید آن، بتواند تا تأثیر بر مغز شما عوارض دور ماندن را در شما کاهش دهد!

وقتی در فکر قهوه غرق می‌شویم

در این مطالعه مشترک بین دو دانشگاه، یکی از استرالیا و دیگری از کانادا، محققان تلاش کردند مشخص کنند آیا فکر کردن به قهوه یا چای، بدون نوشیدن آن‌ها، می‌تواند باعث افزایش هوشیاری و بهبود قدرت تصمیم‌گیری در افراد مطالعه متفاوت انجام دادند که در همه آن‌ها سرخ‌هایی برای فکر کردن به چای یا قهوه در اختیار افراد قرار داده می‌شد؛ در برخی، شرکت‌کنندگان به تماشای تبلیغ قهوه و چای می‌نشستند اما در برخی دیگر به آن‌ها مطالبی در خصوص فواید قهوه و چای داده می‌شد تا بخوانند. بعد از آن، برخی شاخص‌های فیزیولوژیک مانند ضربان قلب در این افراد اندازه‌گیری شد و علاوه بر آن، افراد به پرسش‌هایی در خصوص میزان هوشیاری و سر حال بودن خود پاسخ دادند.

اما ما چرا به همین جا ختم نشد و محققان سپس از شرکت‌کنندگان خواستند فعالیت‌های ذهنی نیز انجام دهند تا

قهوه سبز در حقیقت همان قهوه معمولی خودمان است که هنوز نرسیده و رنگ سبز آن به علت کال‌بودن و نرسیده بودن آن است.

آشپزی

خورش ریواس با نعنای و جعفری



● ریواس - یک کیلوگرم

● گوشت - نیم کیلوگرم

● پیاز - ۲ عدد

● شکر - ۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری

● روغن - به میزان لازم

● نمک و فلفل - به میزان لازم

● نعنای تازه - ۱۵۰ گرم

● جعفری تازه - ۲۵۰ گرم

روی حرارت قرار دهید تا داغ شود، سپس نعنای و جعفری خرد شده را داخل روغن بریزید و تفت دهید. بعد از آن که گوشت پخت، ابتدا نعنای و جعفری سرخ‌شده را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه حرارت دهید. بعد از آن ریواس را همراه شکر، نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰ دقیقه دیگر حرارت دهید.

نکات

● زمان جوشیدن خورش بعد از اضافه کردن ریواس نباید زیاد باشد زیرا ریواس به سرعت له می‌شود. ● با توجه به این که ریواس طعم ترشی دارد، اگر خورش را همین میزان ترشی دوست دارید، لازم نیست شکر اضافه کنید. ● مقدار نعنای نباید خیلی زیاد باشد زیرا باعث تلخ شدن خورش می‌شود.

● ابتدا پیازها را پوست‌کنده و بعد از شستن ریز خرد کنید. ● سپس در یک قابلمه مناسب مقداری روغن بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا داغ شود. پس از آن، پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی رنگ شود. ● گوشت را بشوید و به صورت قیমে‌ای خرد کنید، سپس به پیاز داغ اضافه کنید و همراه آن تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. ● حالا ۳ تا ۳ لیوان آب جوش به مخلوط گوشت و پیاز اضافه کنید، در ظرف را بگذارید و تا پخت کامل گوشت روی حرارت متوسط اجاق گاز صبر کنید. ● در این فاصله ریواس‌ها را پوست‌کنده و بعد از شستن به قطعات ۳ سانتی‌متری یا به اندازه ۲ بند انگشت خرد کنید. ● نعنای و جعفری تازه را نیز پاک و بعد از شستن، ریز خرد کنید. ● در یک تابه کوچک، مقداری روغن بریزید و

سلامت

خوراکی‌های مفید برای تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان

سبزی‌ها



هویج، چغندر، سیب‌زمینی شیرین، بروکلی، کلم گل کلم، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، مارچوبه کاهو پیچ، کدو، ملون و... همگی سرشار از ویتامین‌های حیاتی و املاح معدنی هستند که باعث تقویت سیستم دفاعی می‌شوند. آهن، ویتامین A ویتامین E، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌های مختلف در این سبزی‌ها به مقدار فراوان وجود دارند.

دانه‌ها

انواع مختلف دانه‌ها مثل تخم کدو، تخم آفتاب‌گردان بذر کتان و... همگی نقش مهمی در تقویت سیستم دفاعی دارند. با خوردن انواع مغزها و دانه‌ها ویتامین E، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ بدن افزایش می‌یابد.

انواع توت

اندازه توت مهم نیست. توت‌های کوچک و درنگارنگ علاوه بر ظاهر زیبایی که دارند، سرشار از مواد مغذی هستند. والدین می‌توانند از انواع توت در تهیه سالاد میوه برای فرزندانشان خود استفاده کنند. توت‌فرنگی زغال اخته و توت سفید (شاه‌توت) از رایج‌ترین انواع توت هستند.

نگرانی برخی والدین این است که چگونه سیستم ایمنی بدن کودک خود را تقویت کنند؟ والدین می‌توانند با چند خوراکی سالم یا چند راهکار ساده، سیستم ایمنی کودک را تقویت کنند. سیستم دفاعی بدن از مهم‌ترین دستگاه‌های بدن است که از کودک در برابر بیماری‌ها، محافظت می‌کند. سیستم دفاعی بدن از مادر برابر حمله میکروب‌ها با کتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها، مخمرها و... محافظت می‌کند. اولین خط دفاعی پوست و دومین آن غشاء مخاطی است. پوست نخستین لایه دفاعی بدن است. اگر میکروب‌ها بتوانند راه خود را در پوست باز کنند، وارد لایه غشاء مخاطی می‌شوند. با برخی خوراکی‌ها می‌توان سیستم ایمنی را تقویت کرد.

خوراکی‌های مفید مرکبات



لیمو، پرتقال، گریپ‌فروت و... از بهترین منابع ویتامین C هستند. ویتامین C نقش اصلی را در تقویت سیستم دفاعی بر عهده دارد. ویتامین C در اغلب سلول‌های سیستم دفاعی وجود دارد و نقش مهمی در بهبود آن‌ها نیز ایفا می‌کند.