

پرسش 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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

راهکار هایی برای کاهش چربی خون

دکتر فریبا هندسی

متخصص قلب و عروق

۵۰ ساله ام و چربی خونم بالا است. غیر از مصرف دارو، برای کاهش چربی خون شما چه پیشنهادی می کنید ؟

برای کاهش چربی خون راهکار های زیادی وجود دارد که می توانید انجام دهید از جمله :

- ۱ ورزش و فعالیت منظم
- ۲ کاهش وزن ( در صورت اضافه وزن )
- ۳ ترک سیگار
- ۴ در صورتی که رعایت این موارد سطح LDL و چربی خون شما را پایین نیاورد، ممکن است پزشک داروهایی را به منظور کاهش چربی خون برای شما تجویز کند.
- ۵ مصرف گوشت های کم چرب و گوشت سفید مانند ماهی و مرغ، در صورت مصرف گوشت قرمز پیش از پخت، تمام چربی های آن گرفته شود.

- ۶ پیش از پختن مرغ، پوست آن را جدا کنید.
- ۷ پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده و سس های چرب
- ۸ به جای مصرف گوشت سرخ شده، بهتر است برای کاهش چربی خون آن ها را به شکل کبابی استفاده کنید.
- ۹ مصرف سفیده تخم مرغ و محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ
- ۱۰ پرهیز از مواد لبنی پر چرب و در عوض مصرف محصولات لبنی کم چرب مانند شیر کم چرب، ماست یخ زده کم چرب، بستنی کم چرب و پنیر کم چرب و پرهیز از مصرف خامه ترش، پنیر چرب یا شکلات
- ۱۱ فیبر بیشتری را در رژیم غذایی خود قرار دهید.
- میوه ها و سبزیجات منابع خوب و مناسبی از فیبر هستند.
- ۱۲ مصرف سه تا پنج وعده سبزی در روز و دو تا چهار وعده میوه، در کاهش چربی خون بسیار موثر است.

۱۳ تمرینات هوازی، مانند راه رفتن، دویدن و شنا، راه بسیار موثری برای کاهش کلسترول و چربی بالای خون است.

۱۴ انجام فعالیت های بدنی و ورزش همچنین فشار خون، سطح قند خون و میزان استرس را کاهش می دهد. چهار یا پنج بار در هفته و به مدت ۳۰ دقیقه، تمرین ایده آلی محسوب می شود.

- شما می توانید تمریناتی در زمان کوتاه تر از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داشته باشید. اما در صورتی که تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین دارید، باید تعداد دفعات آن را طی هفته افزایش دهید.
- ۱۵ روی چربی های اشباع نشده تمرکز کنید.
- ۱۶ وزن خود را کم کنید.
- ۱۷ مصرف قند خود را محدود کنید.
- ۱۸ رژیم غذایی کم کربوهیدرات را دنبال کنید.
- ۱۹ فیبر بیشتری بخورید.
- ۲۰ اجیل بیشتری بخورید.
- ۲۱ از مواد غذایی فرآوری شده استفاده نکنید.

# حمله های قلبی بدون علایم با خطر زیاد

در یک حمله قلبی خاموش یعنی انفارکتوس

میو کارد، علایم آن قدر خفیف هستند

که معمولاً فرد متوجه نمی شود

پزشکی

یاسمین مشرف مترجم

حملات قلبی معمولاً علایم مشخصی دارند: درد قفسه سینه، تنگی نفس و احساس یک وزن سنگین روی قفسه سینه. اما همیشه هم این طور نیست. در یک حمله قلبی خاموش که در واقع



یک انفارکتوس میوکارد خاموش (SMI) است علایم آن قدر خفیف هستند که معمولاً فرد متوجه نمی شود حمله قلبی اتفاق افتاده است. متخصصان علوم پزشکی می گویند حمله قلبی خاموش هم درست به اندازه سایر حملات قلبی خطرناک است. اما چطور می توانیم بفهمیم که دچار حمله قلبی خاموش شده ایم و چه باید بکنیم؟

حمله قلبی دیگر و همچنین احتمال نارسایی قلبی را افزایش می دهد. در حالی که مطالعات نشان می دهد سکنه قلبی خاموش در مردان شایع تر از زنان است اما احتمال مرگ بر اثر این سکنه ها در زنان بیشتر است. همچنین مشخص شده است که حمله قلبی خاموش در بزرگسالان مبتلا به دیابت به میزان بیشتری بروز می کند. معمولاً در سکنه های قلبی، پزشکان درمان هایی شامل جراحی، مصرف داروها و اصلاح سبک زندگی را ارائه می دهند. حملات قلبی خاموش از این نظر بسیار خطرناک هستند که شما نمی دانید دچار حمله قلبی شده اید و در نتیجه از روش های درمانی و پیشگیری نیز استفاده نمی کنید. همچنین این احتمال وجود دارد که بعد از آسیب حمله قلبی خاموش به عضلات قلب و تجربه علایم نارسایی قلبی، متوجه شوید که دچار حمله قلبی شده اید.

● **حملات قلبی خاموش چگونه تشخیص داده می شوند؟**  
اگر با مشاهده ماندگاری علایمی مانند خستگی، تنگی نفس و سوءهاضمه احتمال می دهید یک حمله قلبی خاموش را از سرگذرانده اید بهتر است به پزشک مراجعه کنید. این نوع حمله قلبی اغلب با انجام

معاینات روتین تشخیص داده می شود. اگر پزشک احتمال بدهد که شما دچار حمله قلبی شده اید ممکن است آزمایش تصویربرداری شامل گرفتن نوار قلب، سی تی اسکن یا ام آر آی قلب تجویز کند. این آزمایش با نشان دادن آسیب ماهیچه قلب بر اثر حمله قلبی، نشان می دهد که شما دچار حمله قلبی شده اید. اگر با علایم حمله قلبی خاموش به اورژانس مراجعه کنید، پزشک ممکن است آزمایش خون نیز تجویز کند.

● عوامل خطر و درمان

عوامل خطر سکنه قلبی خاموش همانند سایر سکنه های قلبی است: داشتن سابقه خانوادگی سکنه، سن بالا، سبک زندگی ناسالم مانند سیگار کشیدن یا ورزش ناکافی، چاقی و شریطی مانند فشارخون بالا، کلسترول بالا و دیابت. به طور معمول، سکنه های قلبی خاموش مدت ها پس از رخ دادن حمله قلبی تشخیص داده می شوند. درمان بیشتر شامل مصرف داروست. مصرف دارو به بهبود جریان خون به قلب، جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش خطر حملات قلبی دیگر کمک می کند. اگر دچار حمله قلبی شده باشید، پزشک درباره تغییرات سبک زندگی نیز با شما صحبت خواهد کرد. منبع: insider.com

آشپزی من

## سوپ گندم، تقویت کننده روزه داران

مواد لازم برای ۲ نفر

- گندم – یک پیمانه
- استخوان دنده – ۴۰۰ گرم
- جعفری خرد شده – ۲ قاشق غذاخوری
- کره – ۲۵ گرم
- پیاز – یک عدد متوسط
- نمک و فلفل – به مقدار لازم



● گندم پوست گرفته را پاک کنید و با استخوان دنده و یک پیاز بگذارید سه چهار ساعت بجوشد و بپزد.  
● سپس استخوان های دنده را جدا کنید و گوشت آن را همراه با گندم با گوشت کوب بکوبید.  
● به آن نمک و فلفل و جعفری را اضافه کنید. پس از آن که جعفری پخته شد، کره را داخل آن بریزید و بعد از یکی دو جوش وقتی سوپ غلیظ و جا افتاده شد آن را از روی حرارت بردارید.  
● نکته  
بعضی ها به این سوپ هویج رنده شده یا نگینی و کمی گشنیز و ترخون هم اضافه می کنند.

## کرونا از فرق سر تا نوک پا

از فرق سر تا نوک پا؛ ویروس کرونا به کدام اندام ها آسیب می زند؟ قلب، کلیه ها، مغز، عروق، اعصاب و پوست بدن از اندام هایی هستند که تا کنون تأثیر ویروس کرونا بر آن ها و عملکردشان مشاهده شده است. این که بیماری ریوی کووید ۱۹ بیش از همه، به ها و مجاری تنفسی را درگیر می کند، موضوعی است که زیاد درباره آن نوشته شده است. اما تحقیقات مختلف نشان می دهد که این ویروس اثر مختل کننده بر بعضی اندام های دیگر بدن هم دارد.

● قلب



بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که ویروس کرونا ی جدید ظاهر ا به قلب هم حمله می کند: \* میزان مرگ و میر بالا در میان مبتلایان به ویروس جدید کرونا که سابقه بیماری های قلبی و عروقی و فشارخون دارند. \* افزایش یک زیست نشانگر در خون که از سلول های تخریب شده یا در حال مرگ ماهیچه قلب آزاد می شود و در بین بیمارانی با دوره بیماری حاد دیده شده است. \* ایجاد عفونت در ماهیچه قلب در مبتلایانی که سابقه بیماری نداشته اند.

● ریه



شواهد زیادی در دست است که نشان می دهد در بیمار ان مبتلا به ویروس جدید کرونا، ریه ها به شدت درگیر می شوند و ویروس به آن ها آسیب های جدی می رساند. اما معاینه صورت گرفته روی بسیاری از بیمار ان بهبود یافته، نشان می دهد که یکی از پیامدهای این بیماری این است که بیمار حتی پس از بهبود، با مشکل کاهش عملکرد ریه روبه روست. محققان چینی در برخی بهبودیافتگان از کدر شدن ریه خبر می دهند که احتمال آسیب دایمی به این اندام را تقویت می کند.

● رگ های خونی



پژوهشگران در سوئیس در مطالعات خود پس از کالبدشکافی بیمار ان کووید ۱۹، دریافتند که در برخی مبتلایان، تمام لایه سلولی، در لایه درون رگی رگ های خونی و لنفوی اندام های گوناگون، دچار التهاب شده است. محققان به این نتیجه رسیدند که ویروس جدید التهابی را در لایه درون رگی ایجاد می کند که این التهاب می تواند منجر به اختلالات زیر جریان خون شود.

● سیستم عصبی



در بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به کووید ۱۹، اختلالات حس بویایی و چشایی گزارش شده است. این مسئله نشان می دهد که در بسیاری از بیمار ان مبتلا به کووید ۱۹، این ویروس به سیستم عصبی هم حمله می کند.

● مغز



محققان نگران این مسئله هستند که ویروس جدید کرونا در برخی انسان ها به ساقه مغز نفوذ کند و به مرکز تنفسی در آن منطقه آسیب بزند. مواردی بیشتر در میان مبتلایان سالخورده مشاهده شده که تنفس بیمار متوقف شده بدون آن که پیش از آن

دانستنی ها



تهیه پودر ماشین لباس شویی خانگی

فاطمه قاسمی

منترجم

تهیه مواد شوینده طبیعی و خانگی، یکی از بهترین روش ها برای گرایش به سبک زندگی طبیعی و سالم است، به ویژه در این روز ها که مدام درباره حفظ محیط زیست اطرافمان به ما گوشزد می شود بد نیست بانوان هم به سهم خودشان در کار های روزانه، بیشتر به تأثیر کار های کوچک خانه داری بر محیط زیست دقت کنند. یکی از مواردی که به آن کم توجهی می شود شستن لباس هاست. اغلب ما حدود دو تا سه بار در هفته فرایند شست و شویی لباس را انجام می دهیم و هر بار اگر حدود ۱۲۰ گرم شوینده کاملاً شیمیایی وارد محیط زیست مان کنیم با توجه به این که ما تنها کسی نیستیم که در طول هفته این کار را انجام می دهیم در واقع صد هاتن مواد شوینده ناخواسته وارد محیط زیست می شود. ضمن این که مواد شیمیایی سمی موجود در این محصولات، مستقیماً با پوست بدن مان در تماس خواهد بود. پس بهتر است گزینه های کم خطر تر را برای سلامتی خود و محیط زیست مان در نظر بگیریم. مطمئناً با دستور تهیه پودر لباس شویی که به آن اشاره خواهیم کرد غافلگیر خواهید شد.

● مواد لازم برای تهیه پودر لباس شویی کم ضرر

- ✓ سودای شست و شو (کربنات سدیم)
- ✓ جوش شیرین (بی کربنات سدیم)
- ✓ صابون ساده (بهتر است از صابون های طبیعی یا گیاهی استفاده کنید)
- ✓ نمک
- ✓ سرکه
- ✓ عصاره گیاهی برای خوش بو کردن
- **طرز تهیه پودر لباس شویی خانگی**
- ✓ نصف صابون ساده و بدون بورا خیلی ریز رنده کنید.
- ✓ در ظرفی صابون رنده شده، دو پیمانه سودای شست و شو، یک پیمانه نمک، یک قاشق غذاخوری جوش شیرین و پنج قطره عصاره گیاهی دخواهتان را خوب مخلوط کنید.
- ✓ برای هر بار شست و شو، دو قاشق غذاخوری از این مخلوط را داخل مخزن بریزید.
- ✓ برای نرمی و لطافت بیشتر لباس ها و پاک کردن صابون اضافی از روی آن ها، یک پیمانه سرکه موقع شست و شو به آن اضافه کنید.

● نکته

سودای شست و شویا کربنات سدیم که خاکستر سودا هم نامیده می شود و از نمک معمولی و سنگ آهک درست شده است را می توان از داروخانه ها و برخی فروشگاه های لوازم آرایشی و بهداشتی تهیه کرد. منبع: bbthesocial

کافه سلامت

کرونا می تواند در آب زنده بماند؟

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ویروس کرونا می تواند در آب زنده بماند و به مدت چند روز دوام بیاورد. اما نباید نگران شد، این موضوع به این معنی نیست که آب آلوده به ویروس کرونا می تواند شمارا به این بیماری مبتلا کند زیرا وجود ویروس در آب باید به غلظتی برسد که بتواند فرد را آلوده کند. ویروس های خانواده کرونا در محیط های مرطوب در مدت کمتری زنده می ماند تا دیگر محیط ها. با این همه برخی مطالعات روی ویروس های مشابه کرونا از جمله سارس نشان می دهد که این ویروس می تواند تا چند هفته در آب باقی بماند. به گزارش همشهری آنلاین، در برسی فاضلاب بعضی از شهر ها مانند پاریس مشخص شد غلظت وجود ویروس کرونا در زمان های مختلف تغییر می کند یعنی زمانی که ویروس شیوع بیشتری دارد، غلظت آن در فاضلاب شهری هم بیشتر می شود. اما نتایج این مطالعات چندان قوی نیست .

**نکته:** این تحقیقات نشان می دهند که ویروس می تواند در آب زنده بماند اما اثبات نمی کند که از طریق آب امکان ابتلا وجود دارد. به همین دلیل نباید بترسید چون هنوز امکان انتقال ویروس از طریق آب اثبات نشده است. به عبارت دیگر هیچ مطالعه ای نتوانسته است نشان دهد دوش گرفتن، شنا کردن یا خوردن آب آلوده به کرونا و نفس کشیدن در نزدیکی فاضلاب آلوده به کرونا می تواند باعث ابتلا به ویروس شود.



منبع: دوپچه وله