

زنان سالمندی که یک بار دچار حمله قلبی شده اند، می توانند خطر دومین حمله را با ورزش بیشتر و نشستن کمتر کاهش دهند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه ایندیانا به سرپرستی «آنا گورزیکا» وضعیت جسمی بیش از ۸۰۰ زنی را که در دوره یائسگی به سر می بردن بررسی کردند. تمامی این زنان هیچ گونه سابقه بیماری قلبی نداشتند، اما دچار حمله قلبی شده بودند. در مقایسه با زنانی که نسبتاً غیر فعال بودند، زنانی که بعد از حمله قلبی میزان فعالیت جسمی شان مناسب بود، ۵۷ درصد کمتر در معرض حمله قلبی بعدی قرار داشتند.



نکاتی درباره مراقبت از دندان ها که کمتر شنیده ایم



جنس های مرغوب برای مراجعان آماده کنند. با دهان شویه های ضد باکتری و با استفاده از فناوری ها می توان به طور موثر با جرم دندان مقابله کرد. با عکس هایی از دندان بدون داشتن اشعه مضر می توان وضعیت دندان را مشخص کرد. در صورت از دست دادن دندان، می توان روش ایمپلنت را برگزید هر چند پرهزینه است. به طور کلی کاری نیست که یک دندان پزشک نتواند از عهده آن برآید.

۴. دندان مصنوعی:

حتی بهترین دندان های مصنوعی تنها ۲۰ درصد قدرت جویدن دندان طبیعی را دارند، در نتیجه دریافت مواد مغذی مورد نیاز بدن سخت تر می شود. از آن جا که هزینه های دندان پزشکی بسیار سنگین است، بهتر است از دندان مراقبت شود. زیرا مراقبت از دندان ها فقط برای دهان مفید نیست، باید دانست بین التهاب لثه و بیماری هایی مانند دیابت، بیماری های عروقی و سکنه ارتباط وجود دارد.

۵. راه های محافظت از دندان:

پس از صرف هر وعده غذایی از مسواک و نخ دندان استفاده شود.

۶. هر ۶ ماه به دندان پزشک مراجعه کنید:

از دهان شویه و خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. مصرف آب را با الایبرد تا دهان مرطوب بماند و از استفاده کردن آدامس های غیر رژیمی یا قرص تنعاع بپرهیزید. آدامس های رژیمی نیز به مرطوب نگه داشتن دهان کمک می کند.

بودن دهان، خرابی دندان و عقب رفتن لثه ها سریع تر اتفاق می افتد. مصرف دارو نیز در کاهش تولید بزاق دهان موثر است. با عقب نشینی لثه ها که با افزایش سن به وجود می آید، تمیز کردن جرم از قسمت چسبناک لثه سخت تر می شود.

۳. فناوری به کمک دندان های شتابد:

با فناوری های جدید راه های متعددی برای رفع مشکلات دندان وجود دارد. دندان پزشکان می توانند از کمپوزیت های پیوندی برای پر کردن سطوح مقاوم استفاده و قاب هایی با

از این رو ممکن است ناگهان پس از گاز زدن یک ماده غذایی نرم دچار پریدگی مینای دندان شوید. تهدید دیگر می تواند مصرف دارو هایی باشد که برای بیماری هایی مانند فشار خون بالا، آرتریت، کلسترول بالا یا ناراحتی های گوارشی روده ای تجویز می شود. بیشتر این دارو ها باعث کاهش تولید بزاق دهان می شود که به خشکی دهان می انجامد. خشکی دهان زمینه رشد باکتری های تخریب کننده در دهان را فراهم می کند. بزاق دهان در برابر اسید هایی که باعث خرابی دندان می شود، خاصیت شویندگی دارد. با خشک

۱. تا حد امکان پرهیز از کشیدن دندان:

خوشبختانه با پیشرفت فناوری، امروزه کارها و اعمال دندان پزشکی سریع تر و بهتر از گذشته انجام می شود. در نتیجه بیشتر مردم تا آخرین سال های عمر شان با دندان های خود زندگی می کنند. اگر به دوندسل قدیمی تر نکاهی بیندازیم در می یابیم که طول عمر دندان تا دهه ششم زندگی بوده و اغلب افراد مسن دندان طبیعی خود را از دست داده بودند و دندان مصنوعی استفاده می کردند. اما اکنون افراد مسن ۹۰-۸۰ ساله تا آخرین روز زندگی دندان طبیعی خود را دارند. از آن جا که می خواهیم دندان هایی را که در شش سالگی در آمده است به جای ۶۰ سالگی تا ۹۰ سالگی حفظ کنیم، بهتر است تا حد امکان به جای کشیدن دندان، به درمان اصولی آن بپردازیم.

۲. اثرات سال ها جویدن با دندان ها:

روند جویدن و خرد کردن منظم مواد غذایی، روی مینای دندان تاثیر می گذارد و باعث ضعیف شدن آن ها می شود.

غذاهایی که با مایکروفر تهیه می شود، دارای طبع خشکی است، بنابراین بهتر است که افراد از مایکروفر برای گرم کردن غذا استفاده نکنند. به گزارش تسنیم، سید جواد علوی درباره استفاده از مایکروفر اظهار کرد: متأسفانه بر حسب عادت نادرست انقباسی، کمتر به زندگی اطراف

خود دقت می کنیم یا به دلیل مشغله های زندگی اجتناب از برخی مسائل ناممکن به نظر می رسد.

شیوه طبع غذا هم بر سلامت تاثیر زیادی دارد

این کارشناس طب سنتی می گوید: نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری بسیار مهم است، حتی طبع غذا هم

مایکروفر در دراز مدت بیماری های ناشی از افزایش خشکی در بدن ایجاد می کند

بیشتر بدانیم

معهه شان کم است، اذیت کننده است و در دراز مدت بیماری های ناشی از افزایش خشکی در بدن مانند سرطان را ایجاد می کند. همین افزایش خشکی در بدن عاملی برای تجمع سموم در بدن است. بنابراین بهتر است که افراد از مایکروفر برای گرم کردن غذا هم استفاده نکنند.

بر سلامت تأثیر زیادی دارد. باید از روش های مطمئنی برای طبع غذا استفاده کرد، البته زندگی مدرن ته عامل اصلی بروز بیماری هاست. وی افزود: مصرف غذاهایی که با مایکروفر تهیه می شود، دارای طبع خشکی است و بدن را تحت شرایط خشکی قرار می دهد و برای کسانی که رطوبت

جدول سلامت

مصرف زیاد گوشت قرمز به شکل کبابی و باربیکیو می تواند سبب افزایش میزان اسید آمینه های هتروسیکلیک شود. محققان می گویند میزان اسید آمینه های هتروسیکلیک آزاد شده از گوشت قرمز، به روش پخت گوشت و میزان دمایی که می بیند و حتی مدت زمان پخت بستگی دارد. به گفته زهر آغلا میور، کارشناس تغذیه، در طول روند متابولیسم اسید آمینه های هتروسیکلیک، چربی، پروتئین و DNA اکسید می شود و استرس اکسیداتیو به وجود آمده باعث ایجاد اختلال در فعالیت های بیولوژیک می شود و احتمال ابتلا به ناراحتی های قلبی، عروقی و سرطان را بالا می برد.



۲- چربی ها را جدا کنید. هر چقدر که تماس چربی ها با دود و آتش بیشتر باشد، ترکیبات خطرناک و مضر بیشتری هم وارد مواد غذایی تان می شود. پس تا جایی که می توانید، چربی گوشت ها را پیش از تنوری یا کباب کردن آنها بگیرید.

۳- با دمای پایین و به آرامی غذاها را تنوری یا کباب کنید. شما می توانید با پایین آوردن دما و سرعت پخت، مواد غذایی تان را کاملاً مغزپخت کنید. با این شیوه سلامتی تان کمتر در معرض خطر قرار می گیرد.

سه روش سالم سازی غذاهای تنوری

۱- غذاها را طعم دار کنید. طعم دار کردن مواد غذایی با آب مرکبات یا ادویه می تواند باعث کاهش آزاد شدن ترکیبات مضر در غذاهای تنوری شود.

اشپزی من

مواد لازم:

سیب زمینی متوسط - ۴ عدد
سینه مرغ آب پز شده و ریش ریش شده - یک چهارم سینه
پیاز رنده شده - یک عدد کوچک
لفل دلمه ای خرد شده متوسط - یک عدد
روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ - ۶ عدد
ماست چکیده - یک چهارم پیمانه
نمک و فلفل - به اندازه کافی
پنیر موزارلا - یک پیمانه
گوچه فرنگی، پیازچه خرد شده - به مقدار لازم برای تزیین

طرز تهیه:

- سیب زمینی ها را پوست و رنده کنید سپس با حوله کاغذی آن را خشک کنید و کنار بگذارید.
- در ماهیتابه روغن را حرارت دهید و

مارپیچ سلامت

ویروس زیکا را بیشتر بشناسیم

شیوع یک ویروس نسبتاً جدید که پشه ناقل آن است، موجب نگرانی در سرتاسر جهان شده است. علت این نگرانی ها، تاثیر مخرب آن بر سیستم اعصاب جنین است. ویروس زیکا (Zika virus) برای اولین بار در سال ۱۹۴۷ در بدن یک میمون در حوالی جنگل زیکا در نزدیکی دریاچه ویکتوریا در اوگاندا شناسایی شد. ویروس زیکا از پشه به انسان منتقل می شود. پشه ها از خون بیماران، باعث ناقل شدن پشه می شود. ویروس در پشه ها بیماری ایجاد نمی کند. پس از گزش افراد سالم به وسیله پشه ناقل ویروس، بیماری به آن ها منتقل می شود.

راه های انتقال: ویروس زیکا از طریق پشه ای به نام «آیدس آئگیتی» منتقل می شود که ناقل بیماری های دیگری از جمله تب زرد و تب دنگی نیز هست. اما در موارد نادری انتقال آن از طریق رابطه جنسی و انتقال خونی هم گزارش شده است.

پراکندگی: ابتدا به این ویروس بیشتر در نقاطی از آفریقا و جنوب شرقی آسیا دیده شده است. انتشار این ویروس تا سال ۲۰۰۷ به آفریقا و آسیای جنوب شرقی محدود بود و چندان به آن توجه نمی شد. این ویروس که اکنون در آمریکای جنوبی به شدت شیوع یافته، رو به گسترش است. وزارت بهداشت کلمبیا اعلام کرد که ۲۰ هزار و ۲۹۷ مورد تأیید شده ابتلا به ویروس زیکا از جمله دو هزار و ۱۱۶ زن باردار در کلمبیا وجود دارد. برزیل بدترین شرایط را در بین کشورهایی دارد که ویروس زیکا در آنها شیوع پیدا کرده است.

پیشگیری و درمان: هم اکنون هیچ واکسن یا درمانی برای ویروس زیکا در دست نیست. تنها روش برای پیشگیری از عفونت جلوگیری از گزیده شدن به وسیله پشه هاست. پیشگیری عبارت است از کاهش پشه گزیدگی در نواحی که این بیماری شایع است. این تلاش ها عبارتند از استفاده از مواد دفع حشرات، پوشاندن بدن با لباس، استفاده از پشه بند و از بین بردن آب های راکد، زیرا این آب ها مکان تولید مثل پشه هاست. مقامات بهداشت برزیل در سال ۲۰۱۵ پیشنهاد کردند که به دلیل شیوع بالای این بیماری، بهتر است زوج ها بارداری را به تعویق بیندازند. از طرفی توصیه کردند که زنان باردار به نواحی که این بیماری شیوع دارد سفر نکنند. هم اکنون بیشترین آلودگی به ویروس زیکا در کشورهای برزیل، ونزوئلا، جمهوری دومینیکن، کلمبیا، بولیوی، گواتمالا، اکوادور، هائیتی، سالوادور، پورتوریکو، سنت مارتن، هندوراس، مکزیک، پاناما، مارتینیک، پاراگوئه و چند کشور آمریکای جنوبی و مرکزی دیگر وجود دارد. در حالی که هیچ درمان خاصی برای آن وجود ندارد، اما استامینوفن (پاراسمتamol) ممکن است به بهبود علائم کمک کند. بستری شدن در بیمارستان به ندرت نیاز است. ادامه دارد...

فاطمه رفیعی نیا دانشجوی دکتری ارژنتیک پزشکی