



پزشکی

رایج ترین علایم سکنه مغزی

سکنه مغزی زمانی رخ می‌دهد که خون رسانی به قسمتی از مغز دچار اختلال و متوقف می‌شود. در نتیجه، این قسمت از مغز دیگر نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را داشته‌باشد. علل اصلی سکنه مغزی در بسته شدن یا پار شدن رگ‌های خون رسان به مغز نهفته است. با این حال، شناسایی سریع وقوع سکنه مغزی می‌تواند روند درمانی را تسریع کند و جان بیمار را نجات دهد. علایم سکنه مغزی اغلب بسیار سریع و ناگهانی بروز می‌کند. با این حال، یکی از علایم سکنه مغزی را در لبخندی که فرد در چهره دارد باید جست و جو کرد. سرویس سلامت همگانی انگلیس در این باره می‌گوید: از آن جا که قسمت‌های مختلف مغز مسئول کنترل بخش‌های مختلف بدن هستند، علایم سکنه مغزی بستگی به بخشی از مغز دارد که درگیر شده است. فلج شدن یکی از رایج‌ترین و اصلی‌ترین علایم وقوع سکنه مغزی است که می‌تواند هر بخشی از بدن را درگیر کند. متخصصان می‌گویند: سعی کنید هر دو دست خود را به‌طور همزمان بالا بیاورید. اگر یکی از دستان تان می‌افتد و نمی‌توانید آن را در هوانگه دارید، به احتمال زیاد دچار سکنه مغزی شده‌اید. دانشمندان انگلیسی می‌گویند علایم زیر رایج‌ترین نشانه‌های وقوع سکنه مغزی است:

۱- افتادگی یک طرفه صورت به‌طوری که فرد توانایی لبخند زدن ندارد. فلج شدگی یک طرفه صورت می‌تواند دهان و چشم‌ها را درگیر کند و باعث افتادگی آن‌ها شود.

۲- فرد توانایی بلند کردن هر دو دست خود را به‌طور همزمان ندارد. همچنین ممکن است در یکی از بازوها و دستان خود احساس بی‌حسی یا ضعف کند.

۳- فرد در صحبت کردن دچار مشکل می‌شود. سخنانش گنگ و نامفهوم است یا نمی‌تواند به‌طور درست کلمات را ادا کند. وی همچنین ممکن است در درک سخنان دیگران ناتوان باشد.

۴- علایم کمتر رایج سکنه مغزی هم می‌تواند شامل: گیجی، مشکلات تعادلی، مشکل در عمل‌بلع، سردرد شدید و ناگهانی و از دست دادن هوشیاری باشد.

باید ها و نباید های مصرف برنج سفید

برنج جزو غلات پر مصرف در کشور ماست که متاسفانه با حذف سبوس از آن باعث بروز بیماری مانند چاقی و افزایش فشار خون می‌شود



برنج غذای محبوب ساکنان قاره آسیاست و مردم این قاره ۹۰ درصد برنج تولیدی دنیا را مصرف می‌کنند.

در ایران هم برنج جزو پر مصرف ترین خوراکی هاست. برنج سفید منبع کربوهیدرات است و پس از خوردن آن قند خون افزایش می‌یابد. این ماده غذایی فاقد پروتئین، با چربی اندک است. در ادامه به نکاتی برای مصرف برنج اشاره می‌کنیم:

اگر فردی روزانه به ۲۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلو کالری انرژی نیاز دارد، ۵۵ تا ۶۰ درصد انرژی مورد نیاز را باید با مصرف انواع غلات تأمین کند اما غلاتی که سبوس کافی داشته باشند و غنی از انواع ویتامین و املاح باشد زیر دانه غلات، حاوی سدیم است و پوسته آن پتاسیم دارد، بنابراین واضح است که اگر پوسته غلات دور ریخته شود یا بیشترین سهم مصرفی غلات بدون سبوس یا آرد باشد، مقدار زیادی سدیم دریافت می‌شود. این موضوع می‌تواند باعث اختلال در تعادل الکترولیت‌ها و در نهایت منجر به پرفشاری خون و در درازمدت بروز بیماری‌های قلبی و عروقی شود اما اگر غلات با حبوبات مصرف شود، از عالی‌ترین منابع تأمین‌کننده پروتئین و ریز مغذی‌ها خواهد بود.

● **۴ عارضه مصرف زیاد برنج سفید**

✓ **چربی شکم**

نتایج مطالعات روی افرادی که خیلی کم از کربوهیدرات تصفیه شده مثل برنج سفید استفاده می‌کنند نشان داد افرادی که بیش از حد از برنج استفاده می‌کنند، به چاقی شکمی مبتلا خواهند شد. برای جلوگیری از چاقی شکمی به جای برنج سفید و

کربوهیدرات‌های تصفیه شده، برنج قهوه‌ای و غلات سبوس دار استفاده کنید.

✓ **افزایش قند خون**

پس از خوردن برنج قند خون افزایش می‌یابد و انسولین از پانکراس ترشح می‌شود. انسولین، ذخیره گلوکز و همچنین اندوخته چربی را بیشتر می‌کند. خوردن مقدار زیاد برنج سفید به افزایش ریسک دیابت نوع دو منجر می‌شود.

✓ **سندروم متابولیک**

خوردن زیاد برنج سفید باعث افزایش ریسک سندروم متابولیک می‌شود. چاقی شکمی، میزان بالای تری‌گلیسیرید، کم بودن کلسترول خوب یا HDL، فشار خون بالا و بالا بودن قند خون ناشتا از دیگر عوامل ایجاد کننده سندروم متابولیک است.

✓ **چربی و فشار خون**

افرادی که در برنامه غذایی خود برنج فراوانی جای داده اند و بیشتر از بقیه برنج سفید می‌خورند، فشار خون و تری‌گلیسیرید بالایی از دیگر افراد دارند.

● **طبع برنج**

طبع برنج سرد و خشک است و مصلح آن زعفران، شوید،

کودک

دلایل و راه‌های تسکین طبیعی سرفه کودک را بشناسید

مارال مرادی

خبرنگار

برای پدر و مادرها، شنیدن صدای سرفه فرزندشان می‌تواند نگران‌کننده باشد، به‌ویژه در این روزها که همگی نگران بیماری کووید ۱۹ هستند اما سرفه یکی از رایج‌ترین علایم بیماری در کودکان است. در این مطلب نخست از دلایل سرفه در کودکان با شما خواهیم گفت و سپس درمان‌های طبیعی را برای سرفه پیشنهاد خواهیم داد. مادرها اغلب ترجیح می‌دهند که به جای داروهای با پایه شیمیایی، از روش‌های طبیعی استفاده کنند.

● دلایل سرفه کودک چیست؟

سرفه در واقع نوعی واکنش دفاعی بدن کودک به مواد محرک تنفسی مثل گردوغبار، میکروب‌ها یا آلودگی هوا و همچنین راه دفع ترشحات هنگام بیماری است. سرفه‌ای که ادامه پیدا نکند، طبیعی و عادی است اما سرفه‌های ادامه‌دار نیازمند پیگیری و مراقبت پزشکی هستند. سرفه، بر اساس مدت زمان، به دو نوع تقسیم می‌شود: حاد و مزمن. در ادامه، دو نوع حاد و مزمن سرفه کودکان را بر اساس دلایل‌شان توضیح می‌دهیم.

۱. سرفه حاد

این نوع سرفه تا حدود دو هفته طول می‌کشد. دوره‌های کوتاه سرفه معمولاً به دلیل انواع عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا ایجاد می‌شود. کودکان هر سال ممکن است به‌طور متوسط هشت عفونت تنفسی ویروسی همراه با سرفه داشته باشند که هر کدام حدود ۱۰ روز طول می‌کشد.

۲. سرفه مزمن

این نوع سرفه کودکان بیش از دو هفته طول می‌کشد و دلایل مختلفی ممکن است داشته باشد:

● **آسم**

کودکان مبتلا به آسم، مجاری تنفسی ملتهب یا متورم دارند که معمولاً باعث خس‌خس سینه و بر اثر بیماری‌های ویروسی بدتر هم می‌شود. این سرفه همچنین ممکن است در حالی که کودک شما خواب است رخ دهد و گاهی هم بر اثر ورزش یا هوای سرد ایجاد می‌شود.

● **آلرژی و بیماری سینوزیت**

ترشح خلط از بینی به ته کلو به دلیل آلرژی یا عفونت سینوسی (سینوزیت) می‌تواند موجب سرفه مزمن شود.

● **بیماری معده و مری**

گاهی مایعات معده به سمت گلو حرکت می‌کنند (ریفلاکس معده) و باعث سرفه و گرفتگی صدامی شوند.

● **ادامه‌دار شدن عفونت ویروسی**

پس از ابتلا به عفونت تنفسی ویروسی، سرفه می‌تواند تا چند هفته ادامه داشته باشد.

● **عفونت باکتریایی مجاری هوایی تحتانی**

باکتری‌ها گاهی اوقات می‌توانند باعث عفونت مجاری هوایی تحتانی شوند و سرفه ایجاد کنند.

● **استنشاق مواد خارجی**

مواد خارجی می‌توانند از اشیایی مانند اسباب‌بازی و غذا به‌طور تصادفی استنشاق شوند. این اتفاق معمولاً در کودکان دو تا چهار ساله رخ می‌دهد و می‌تواند باعث سرفه مداوم شود.

● **قرار گرفتن در معرض مواد تحریک‌کننده**

قرار گرفتن در معرض دود سیگار و ماشین یا آلودگی هوایی می‌تواند به سرفه منجر شود. اگر کودک شما سرفه مزمن دارد (سرفه‌ای که بیش از دو هفته طول بکشد) یا دچار سرفه همراه با تب یا تنگی نفس است یا به‌طور کلی حالش خوب نیست، حتماً برای تعیین علت و روند مناسب درمان، به پزشک مراجعه کنید.

● **برخی از روش‌های طبیعی در مان سرفه عبارت‌اند از:**

۱. مایعات گرم یا خنک

آب گرم یا آب‌میوه طبیعی خنک برای تسکین سرفه مفید است. نوشابه یا آب‌پر تقال مناسب نیستند زیرا به دلیل اسیدی بودن می‌توانند به گلو صدمه زنند.

۲. عسل

سعی کنید مقداری عسل به مایعات گرم اضافه کنید یا چند بار در روز به کودک یک قاشق چای‌خوری عسل بدهید. نکته: به کودکان کمتر از یک سال، عسل ندهید.

۳. بخار حمام

با باز کردن دوش در حمام، بخار ایجاد کنید و سپس با کودک در حمام بنشینید تا گرفتگی بینی و سرفه او بهبود پیدا کند و بتواند به راحتی نفس بکشد.

۴. دستگاه بخور آب سرد

این دستگاه را در اتاق خواب کودک خود قرار دهید تا به خواب او کمک کند.

۵. هوای تازه

بعضی اوقات ممکن است هوای خنک تازه به کودک شما کمک کند. به کودک خود، متناسب با هوای بیرون، لباس بپوشانید و او را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از خانه بیرون ببرید.

منبع: چطور

آشپزی و من

ادویه

پخت برنج معطر با ادویه پلویی

۱- برای تهیه ادویه پلویی خانگی ابتدا تمام ادویه‌ها را داخل آسیاب می‌ریزیم و چند پالس می‌زنیم تا کاملاً پودر و یکدست شود.

۲- در صورتی که تمایل دارید این ادویه طعمی تند و تیز داشته باشد، حتماً مقداری فلفل قرمز اضافه کنید.

۳- در این مرحله مخلوط ادویه‌های پودر شده را از داخل آسیاب خارج و با یک الک ریز الک می‌کنیم تا قسمت‌های اضافی و پوسته‌های آن‌ها جدا شود.

۴- در ادامه یک ظرف شیشه‌ای در دار را می‌شوئیم و با دستمال خشک می‌کنیم.

۵- ادویه پلویی آماده شده را داخل ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم سپس در آن را می‌بندیم و در کابینت نگهداری می‌کنیم. بهتر است این ادویه را دور از نور مستقیم خورشید و رطوبت نگهداری کنیم تا طعم و عطرش از بین نرود.

- برگ گل محمدی - ۳ قاشق غذاخوری
- پودر دارچین - ۲ قاشق غذاخوری
- پودر زیره سبز - یک قاشق غذاخوری
- پودر تخم گشنیز - یک دوم قاشق غذاخوری
- پودر زنجبیل - یک دوم قاشق چای‌خوری
- جوز هندی - یک چهارم قاشق چای‌خوری
- دانه هل - ۶ عدد
- دانه میخک - ۲ عدد

خواص گیاهان

۸ فایده و ۴ عارضه مصرف چای ترش

طعم چای ترش می‌تواند دهان را جمع کند و می‌توان با توجه به سلیقه آن را داغ یا سرد مصرف کرد



این چای مانند دیگر انواع چای گیاهی، کالری کمی دارد و بدون کافئین است. در ادامه به خواص زیاد و همچنین عوارض مصرف زیاد این نوشیدنی خوش‌رنگ اشاره می‌کنیم:

- ۱- جلوگیری از فشار خون
- ۲- کاهش کلسترول
- ۳- کاهش قند خون
- ۴- حفظ سلامت کبد

مواد لازم

- دو قاشق چای‌ترش خشک
 - یک فنجان آب جوش
 - عسل یا شکر قهوه‌ای (بنا به سلیقه)
 - طعم‌های دیگر (دارچین، نعنای) - اگر می‌خواهید یک چای قوی و تند بخورید.
- آب جوش را روی گل‌های چای ترش بریزید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. طعم‌های انتخابی خود و عسل را به چای اضافه کنید و بنوشید.

نوشیدن چای بدون شک شگفت‌انگیز است اما پیامدهای منفی زیادی هم دارد از جمله:

۱- تأثیر چای ترش روی استروژن

مصرف چای ترش می‌تواند سطوح استروژن را کاهش دهد. اگر در حال استفاده از درمان جایگزینی هورمون یا تحت کنترل بارداری به هر شکلی هستید، باید چای ترش را کنار بگذارید.

۲- تأثیر مصرف چای ترش در بارداری

قبلاً گفته ایم چای ترش سطح استروژن را کاهش می‌دهد. همچنین به این معنی است که مصرف چای می‌تواند اثر مستقیمی روی توانایی تولید مثل داشته باشد. کیفیت پایین استروژن، اگر در حال برنامه‌ریزی برای بارداری هستید، ممکن است منجر به مشکلاتی شود.

۳- نقش چای ترش در کاهش فشار خون

اگر چه یکی از مزایای مهم چای ترش کمک به

۱- تأثیر چای ترش روی استروژن

مصرف چای ترش می‌تواند سطوح استروژن را کاهش دهد. اما اگر در آن ممکن است منجر به گسترش رگ‌های خونی شود. بنابراین، اگر مبتلا به فشار خون پایین هستید و داروهای کاهش فشار را مصرف می‌کنید باید چای را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

۴- مضرات چای ترش برای بیماران سرطانی

چای ترش بر سلول‌های سرطانی پوست و مغز تأثیر می‌گذارد. موسسه سرطان ملی دریافت که اگر تحت شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی قرار دارید، باید از خوردن این چای اجتناب کنید چون ممکن است موجب مشکلاتی هنگام تداخل با داروهای سرطان شود. این یکی از بهترین آثار جانبی چای است که باید از آن آگاه باشید.