

به گزارش عصر ایران ، استنشاق بخاریکی دیگر از درمان های خانگی برای مقابله با آبریزش بینی از طریق پاکسازی مخاط اضافی است . در یک کاسه مقداری آب داغ بریزید. سر خود را روی کاسه بگیرید در شرایطی که یک حوله را روی سر خود انداخته اید، عمیق نفس بکشید. برای ۱۰ دقیقه باید بخار را استنشاق کنید. در پایان فین کنید. برای کسب بهترین نتیجه سه بار در روز این کار را انجام دهید.

چرا از حال می روی؟

مترجم: علیرضا- از حال رفتن به ویژه بیرون از منزل نه تنها باعث ناراحتی فرد می شود، بلکه می تواند خطرناک نیز باشد. باید بدانید که تنها به دلیل نخوردن یا نیاشامیدن، آب و هوای بسیار گرم و در شدید، فرد بی هوش نمی شود. بلکه دلایل دیگری نیز وجود دارد که در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان به آن اشاره شده است:

بلند شدن سریع

ایستادن سریع می تواند باعث از حال رفتن فرد شود. هنگام بلند شدن از جای خود ، جاذبه خون را به پاها می کشد و این امر باعث افت قابل توجه فشار خون می شود؛ اما سیستم عصبی با افزایش ضربان قلب و منقبض کردن

عروق خونی این حالت را خنثی و در نتیجه به تثبیت فشار خون کمک می کند. اما در برخی از موارد این واکنش رخ نمی دهد و در نتیجه باعث اختلال در خونی رسانی به مغز می شود.

رفتن به سرویس بهداشتی:

در این موارد دفع ادرار یا مدفوع فرقی نمی کند و هر دو می تواند باعث از حال رفتن فرد شود. از حال رفتن هنگام دفع ادرار در اصطلاح پزشکی "سنکوپ ادرار" نام دارد و کارشناسان دلیل اصلی ایجاد این حالت را نمی دانند. برخی دلیل این امر را تسکین سریع مثانه پس از دفع ادرار می دانند. در این شرایط رگ های

خونی مثانه باز می شود.

در مورد دفع شدید، فشار اضافی که وارد می شود یک حمله وازوواگال (سنکوپ هوش بر و سنکوپ نورو کار دیوژنیک) ایجاد می کند. حمله وازوواگال نوعی ضعف است که در نتیجه تحریک عصب واگ ایجاد می شود و رایج ترین نوع غش است. سنکوپ وازوواگال اغلب در نوجوانان و افراد مسن رخ می دهد. بیوسنت و فشار برای دفع مدفوع حجیم نیز باعث تحریک بیش از حد عصب واگ می شود (عصب واگ از مغز به شکم کشیده شده است). این حالت باعث می شود خون از مغز به پایین حرکت کند و فرد در معرض خطر بیهوشی قرار گیرد.

خندیدن:

اخیرا خبری منتشر شده در باره فرد بسیار چاقی که هنگام خندیدن از حال می رود. کارشناسان هشدار دادند که این حالت باعث بسته شدن راه تنفسی می شود؛ البته این مشکل نادر است.

سرفه

سرفه های شدید، فرد را در معرض خطر غش کردن قرار می دهد. محققان معتقدند که تغییرات ناگهانی فشار خون در اطراف ریه که خون را از مغز منحرف می کند می تواند دلیل این اتفاق باشد.

■ ترندهایی برای شیرینی پزی حرفه ای

بیشتر بدانیم

اولین نکته در تهیه شیرینی، لزوم توجه به پیمانه هاست زیرا وزن همه مواد غذایی پیمانه های یکسانی ندارد. به عنوان مثال می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آرد: یک قاشق چای خوری = ۳ گرم / یک قاشق سوپ خوری = ۸ گرم
- پودر شکر و نمک: یک قاشق چای خوری = ۵ گرم / یک قاشق سوپ خوری = ۱۵ گرم
- پودر کاکائو: یک قاشق سوپ خوری = ۸ گرم

– کره: یک قاشق چای خوری = ۴ گرم / یک قاشق سوپ خوری = ۱۵ گرم

– مایعات: یک قاشق چای خوری = ۵ میلی لیتر / یک قاشق سوپ خوری = ۱۵ میلی لیتر

– یک فنجان = ۲۵۰ میلی لیتر / یک لیوان = ۲۰۰ میلی لیتر

خمیر: خمیر اولین ماده اولیه تهیه شیرینی است که اگر مشکل داشته باشد، شیرینی خوشمزه ای نخواهید داشت. راز خمیر خوب ورز دادن است زیرا گلوتن پف می کند و خمیر نرم و لطیف می شود. پس از این که خمیر را به میزان

ذکر شده در دستور شیرینی ورز دادید باید یک امتحان ساده می توانید متوجه شوید که خمیر آماده است یا نه. اگر حباب های کوچک هوا در خمیر دیده شد، نشان می دهد خمیر آماده است در غیر این صورت باز هم باید خمیر را ورز دهید. برای این که خمیر عمل بیاید، آن را در دستمال مرطوبی پیچید تا خشک نشود و بگذارید در دمای محیط استراحت کند. اگر فرصت کمی دارید آن را در فر گرم بگذارید. برای طلایی شدن خمیر می توانید پس از آماده شدن شیرینی ها کمی زرده تخم مرغ بزنید.

در استفاده از خمیر پفی که در تهیه بسیاری از شیرینی ها کاربرد دارد نیز باید دقت بسیاری کرد. مهم ترین علت خراب شدن آن بخار است زیرا این خمیر هنگام پخت بخار زیادی تولید می کند که مانع از تردی و لطافت خمیر می شود. برای رفع این مشکل کافی است پس از پف کردن کامل در فر را کمی باز بگذارید تا بخار خارج شود و روند مطلوب پخت طی شود.

مترجم: مریم سادات کاظمی

منبع: www.CuisineAZ.com

علل و درمان های خانگی آبریزش بینی

پزشکی

آبریزش بینی مشکلی آزاردهنده است وزمانی رخ می دهد که مخاط در سینوس و مسیرهای بینی شکل می

گیرد. بدن تولید مخاط را برای خروج ویروس های سرماخوردگی و آنفولانزا، مواد حساسیت زا و محرک ها افزایش می دهد.

به گزارش عصر ایران اگر نمی توانید علت آبریزش بینی خود را تشخیص دهید ممکن است با شرایطی که با عنوان رینیت غیر آلرژیک یا رینیت وازوموتور شناخته می شود، مواجه باشید.

از جمله دلایل احتمالی آبریزش بینی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تغییرات هورمونی

سندروم چرک اشتراوس(واکنش خود ایمنی)

ویروس سین سیسیال تنفسی (RSV) – عفونت تنفسی

قرار گرفتن در معرض هوای خشک

پولیپ های بینی

آنفلوانزا

استفاده بیش از اندازه از دکونژستان ها(ضد احتقان ها)

سینوزیت حاد

دود تنباکو

نشت مایع نخاعی

حساسیت ها

سرماخوردگی

مصرف برخی داروها

چه زمانی باید به دکتر مراجعه کرد؟

اگر در مان های خانگی برای توقف آبریزش بینی موثر نشود، باید به پزشک مراجعه کنید. اگر آبریزش بینی شما به مدت ۱۰ روز ادامه داشته و با نشانه های زیر همراه بوده است، شرایط را به خوبی برای پزشک توضیح دهید؛ تب بسیار بالایی دارید. با ترشحات بینی سبز و زرد رنگ به همراه درد سینوس مواجه هستید. در ترشحات بینی خون مشاهده می کنید. سر شما ضربه خورده است و به طور مداوم ترشحات شفاف بینی دارید. اگر فرزندتان علاوه بر آبریزش بینی، نشانه های زیر را دارد، باید هر چه سریع تر او را نزد پزشک ببرید:

دوماه سن دارد یا کوچک تر است.

تب بالایی دارد. گرفتگی یا آبریزش بینی فرزندتان در شیر خوردن وی اختلال ایجاد می کند. با مشکلات تنفسی مواجه است.

درمان های خانگی برای آبریزش بینی

اگر آبریزش بینی شما متوقف نمی شود، بهتر است به پزشک مراجعه کنید تا بهترین گزینه درمانی ارائه و امکان وجود یک بیماری زمینه ای و ... جدی تر بررسی شود. با این حال، شما می توانید از درمان های خانگی نیز برای توقف آبریزش بینی استفاده کنید. این درمان ها زمانی که آبریزش بینی به دلیل حساسیت یا برخی عفونت های جزئی ایجاد شده باشد، به خوبی نتیجه می دهد.

آب نمک

استفاده از آب نمک احتمالا ساده ترین روشی است که می توان برای درمان آبریزش بینی به کار گرفت. آب نمک به رفیق شدن مخاط و خروج راحت تر آن کمک می کند. در یک کاسه کوچک مقداری آب گرم بریزید. سپس یک و نیم قاشق چای خوری نمک به آن اضافه و به خوبی آب و نمک را ترکیب کنید. یک قطره چکان را با این محلول پر کنید و چند قطره آب نمک در سوراخ های بینی خود بریزید.

هنگامی که آب نمک را در بینی تان می ریزید، سر خود را اندکی به عقب ببرید. به آرامی نفس بکشید تا محلول آب نمک وارد مسیرهای بینی شود. در نهایت فین کنید تا از ش مخاط و محرک های اضافی خلاص شوید. چند بار در روز این کار را تکرار کنید تا بهترین نتیجه حاصل شود.

آشپزی من

مواد لازم

پودر نارگیل یا نارگیل ریز رنده شده – سفیده تخم مرغ – یک عدد نصف لیوان

شکر – ۳ قاشق غذاخوری

آرد – یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

ابتدا فر را با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. سفیده تخم مرغ و نمک را داخل کاسه ای بریزید و با دور تند همزن هم بزنید تا حالتی خامه ای پیدا کند. سپس پودر نارگیل، آرد و شکر را اضافه و مخلوط کنید.

داخل سینی فر کاغذ روغنی بیندازید، سپس با قاشق چای خوری مقداری از مایه شیرینی بردارید و به صورت گرد روی سینی بریزید. سپس سینی شیرینی ها را داخل فری که از قبل با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد روشن کرده اید و گرم شده است، به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا شیرینی ها بپزد. پس از پخت، سینی را از فر خارج کنید تا سرد شود. سپس از کاغذ جدا کنید مقداری شکلات را روی حرارت بخار آب کنید و روی شیرینی ها بزنید سپس شیرینی ها را داخل یخچال قرار دهید.

شیرینی نارگیلی

سلامت

تفاوت بین دوش آب گرم و سرد

* دوش آب سرد با تحریک هورمون های خاص، باعث بهبود خلق و خومی شود. در حالی که دوش آب گرم می تواند خواب آلودگی ایجاد کند.

* دوش آب سرد باعث هوشیاری و افزایش تمرکز در فرد می شود.

در حالی که دوش آب گرم سر درد را کاهش می دهد و باعث آرامش می شود.

* دوش آب سرد روند سوخت و ساز بدن را سرعت می بخشد و دوش آب گرم به بدن در دفع مواد زائد و سموم کمک می کند.

* دوش آب سرد انرژی زاست. در حالی که دوش آب گرم احساس خستگی را پس از یک روز پرتنش از بین می برد.

* دوش آب سرد احساس کسلی پس از بیدار شدن از خواب را برطرف می کند. از طرفی احساس اضطراب و استرس را پس از یک روز سخت کاری رفع می کند. در مقابل دوش آب گرم باعث آرام شدن عضلات می شود.

* آب سرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. دوش آب سرد هنگام صبح برای افزایش هوشیاری و تمرکز و دوش آب گرم هنگام شب برای رفع خستگی مفید است.

* دوش آب سرد پوست را سفت و محکم می کند، در حالی که دوش آب گرم منافذ موجود روی پوست را باز می کند.

پرسش و پاسخ

سینا مرادمند- متخصص قلب و عروق
خبرگزاری تسنیم

منظور از دردهای آنژینی چیست؟ اهمیت آن چیست؟

دردهای کرونری که ناشی از تنگی عروق کرونر است، به دردهای آنژینی معروف است. عروق کرونر، عروق خون رسان به عضله قلب است. البته ممکن است درد قلبی منشأ دیگری هم داشته باشد مانند التهاب جدار خارجی قلب به علت پریکار دیت.

خصوصیات دردهای آنژینی (کرونری) کدام است؟

این دردها چندویژگی دارد که اگر با هم باشد باید به آن توجه ویژه داشت. این دردها موقع فعالیت ایجاد می شود، مثلاً هنگام بالا رفتن از پله، دویدن، راه رفتن و بار سنگین برداشتن و پشت جناغ شایع تر است. البته می تواند در جداره طرف چپ سینه یا طرف راست سینه هم انتشار پیدا کند. کیفیت درد دگنگ و مبهم است. فرد نمی تواند موضعی را برای درد نشان دهد و از ناراحتی در سینه گلایه مند است. بیمار اظهار می کند "سنگی را روی سینه ام گذاشته اند"، درد ۵ دقیقه بعد، ۱۰ دقیقه بعد یا ۲۰ دقیقه بعد به تدریج خوب می شود و با استراحت یا مصرف قرص زیر زبانی بهبود می یابد، محل درد، مدت در دو عوامل ایجاد کننده درد اهمیت دارد.

منظور از آنژین پایدار و آنژین ناپایدار چیست؟

وقتی مشخصات درد آنژینی که قبلاً توضیح دادیم، یک ماه، دو ماه، چند ماه حتی چند سال تکرار شود و موقع استراحت بهبود یابد، به آن آنژین پایدار می گوئیم. اما دردهایی که به تازگی اتفاق افتاده، مثلاً بیمار ۱۵ روز است دچار این دردها شده، یا دردهایی قبلاً داشته و ماه ها طول کشیده ولی اکنون شدت دردها افزایش یافته، به این حالت آنژین ناپایدار می گوئیم.



فقط ۴ دقیقه دوچرخه

سواری مانع پیر شدن سریع سلول ها می شود

یک دواسه محققان می گویند، دوچرخه سواری پر شتاب چهار دقیقه ای،

روند پیری را متوقف می کند. به نقل از سایت دیلی میل ممکن است بسیاری از مردم فکر حد اقل یک جلسه نیم ساعته در ورزشگاه، بهترین ورزش به حساب می آید. این در حالی است که به گفته محققان، فقط ۴ دقیقه رکاب زدن سریع، روند پیری سلول ها را کند می کند. طبق نتایج مطالعه اخیر، این نوع ورزش باعث می شود سلول پروتئین بیشتری برای میتو کندری که تولید کننده انرژی است و نقش مهمی در دفع نقص دی ان ای و افزایش طول عمر دارد، تولید شود. این توانایی، با بالا رفتن سن از بین می رود.

