

#### پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف نشود.

#### دکتر رضا قنوازی

متخصص قلب و عروق

آیا بیماری که سابقه حمله قلبی دار، می تواند از جایگزینی هورمون پس از یائسگی استفاده کند؟
استفاده از هورمون پس از یائسگی برای کاهش علایم ناشی از آن، مجاز نیست. به همین دلیل در صورتی که این داروها را از قبل استفاده می کرده اید، با متخصص قلب خودو متخصص زنان مشورت کنید.

**بعد از حمله قلبی، چه رژیم غذایی توصیه می شود؟**

رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین روش های پیشگیری و درمان بیماری های قلبی – عروقی است. مقدار و نوع غذای مصرفی شما می تواند بر فاکتورهای خطر ساز دیگر مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، قند خون بالا و اضافه وزن تاثیر گذار باشد.

بهرتر است در رژیم غذایی خود مقدار بیشتری از سبزیجات، میوه، گندم سبوس دار و ماهی استفاده و مصرف شیرینی، نوشیدنی های حاوی شکر و گوشت قرمز را محدود کنید. برای حفظ وزن مناسب، همیشه تناسب بین فعالیت و مقدار غذا را رعایت کنید.

#### بیشتر بدانیم

**نورآبی فشار خون را کاهش می دهد**
مطالعات اخیر محققان دانشگاه «ساری» انگلیس نشان می دهد نور آبی منجر به نرم شدن و افزایش انعطاف رگ های خونی، افزایش جریان خون و در مجموع باعث کاهش فشار خون می شود.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری مדיکال ساینس، در این مطالعه داوطلبان در معرض نور آبی با طول موج ۴۵۰ نانومتر قرار گرفتند. این نور مشابه طول موج نور مرئی است که از خورشید دریافت می شود و هیچ ضرری ندارد. محققان در طول آزمایش و حدود دو ساعت پس از آن در هر جلسه فشار خون، سختی شریان ها، اتساع رگ ها و اکسید نیتریک پلاسمای خون را اندازه گیری کردند. نتایج نشان می دهد قرار گرفتن در معرض نور آبی، اثری مشابه داروهای کاهش دهنده فشار خون دارو فشار خون سیستولیک را حدود ۸ میلی متر جیوه کاهش می دهد.

در ادامه این مطالعه آمده است نور آبی سستی شریان ها را کاهش و سطح اکسید نیتریک را افزایش می دهد. اکسید نیتریک یک مولکول سیگنال دهنده بر موط به سلامت قلب و عروق است. فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ ها وارد می شود تا خون در سر اسر رگ ها و بدن جریان یابد.

## چرایی بی قراری پاها

سندروم پای بی قرار که به آن بیماری «ولیس اکبوم» می گویند، بیماری است که موجب احساس ناراحتی به ویژه در پاها می شود. این احساس به صورت مور مور شدن، درد و سوزش نمایان می شود. سندروم پای بی قرار معمولاً زمانی روی می دهد که فرد نشسته، در حال استراحت یا خوابیده است. حر کاتی که توسط سندروم پای بی قرار ایجاد می شود، اختلال حرکتی تناوبی اندام (FLMS) نامیده می شود. در ادامه به بعضی از دلایل این مشکل اشاره می کنیم.

#### پزشکی

برخی از افراد، دچار سندروم پای بی قرار اولیه هستند که هیچ علت شناخته شده ای ندارد. عده ای نیز دچار سندروم پای بی قرار ثانویه هستند که با مشکلات عصبی، بارداری، کمبود آهن یا نارسایی مزمن کلیوی در ارتباط است.

#### زمینه ساز افسردگی

سندروم پای بی قرار می تواند به افسردگی و اضطراب منجر شود و هر چه طول دوره ابتلا به این بیماری بیشتر باشد ممکن است بدتر هم بشود. حتی می تواند دیگر قسمت های بدن تان را هم دچار کند، مثلاً دست ها. برای درمان این بیماری باید ریشه اصلی مشخص شود. مثلاً به گفته بعضی محققان، سندروم پای بی قرار به دلیل مشکلاتی در دوپامین مغز ایجاد می شود، در حالی که عده ای دیگر معتقدند به جریان خون ضعیف مرتبط است.

#### عادات ها

مصرف کافئین، الکل و تنباکو می تواند علایم سندروم پای بی قرار را تشدید کند.

#### داروها

بعضی از داروهای خاص نیز می تواند علایم سندروم پای بی قرار را تشدید کند، مثل آنتی هیستامین های قدیمی تر مانند

دیفن هیدرامین، داروهای ضد تهوع مانند متوکلوپرامید یا پروکلرپرازین، داروهای ضد روان پریشی و بازدارنده های باز جذب سروتونین، حتماً پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می کنید، مطلع کنید.

#### علل بالقوه

اولین قدم برای درمان، پیدا کردن علت بروز آن است که می تواند عوامل ژنتیکی یا بارداری، عادت های روزمره، داروهایی که مصرف می کنید، بیماری خاصی که دارید یا سایر محرک ها باشد.

#### بیماری ها

یک سری از بیماری ها می تواند با سندروم پای بی قرار ارتباط داشته باشد. به گزارش سایت پزشکان، بیماری کلیه و آسیب عصبی ناشی از دیابت نمونه های متداولی از آن است.

#### پیشنهاد های درمانی

**عادات خواب درستی در پیش بگیرید**
داشتن عادات خوب مربوط به خواب، توصیه ای است که به همه افراد می شود اما برای آن هایی که مشکلات خواب همچون سندروم پای بی قرار دارند، مفیدتر است. ممکن است بهتر خوابیدن، علایم این بیماری را بر طرف نکند

#### اشپز، هن

اضافه کنید و در قابلمه را بگذارد تا سینه های مرغ با حرارت ملایم به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه بپزد و نرم شود. پس از این که آب قابلمه نصف و سینه های مرغ نرم شد، قارچ سرخ شده، زعفران دم کرده و آب لیمو و زنجبیل را اضافه و مخلوط کنید. ۱۰ دقیقه اجازه دهید مواد با حرارت ملایم بجوشد. زرده تخم مرغ و آویشن را هم بزنید و پس از ۱۰ دقیقه به خورش اضافه و خوب مخلوط کنید. ۱۵۰ دقیقه دیگر بگذارد با حرارت ملایم خورش بجوشد و جابیفند. سپس در ظرف بکشید و به همراه نان یا برنج سرو کنید.

#### آرد- یک قاشق مربا خوری

#### زرده تخم مرغ-۲ عدد

#### آب لیمو-۲ قاشق غذا خوری

آویشن و زنجبیل از هر کدام-۱/۲ قاشق چای خوری

نمک و فلفل و زرد چوبه به مقدار لازم



#### ورزش کنید

ورزش کردن هم می تواند علایم سندروم پای بی قرار را تسکین دهد. ورزش معتدل می تواند برای سندروم پای بی قرار که در شرایط خفیف است، مفید باشد. مطالعه ای که در سال ۲۰۰۶ روی ۲۲ فرد مبتلا به این بیماری انجام شد، نشان داد ورزش هوازی و تمرینات مقاومتی تأثیر تنه که به مدت ۱۲ هفته و سه بار در هفته انجام می شود، به میزان قابل توجهی علایم این بیماری را تخفیف می دهد.

#### حرکات کششی انجام دهید

یوگا و حرکات کششی مانند دیگر ورزش ها برای مبتلایان به سندروم پای بی قرار مفید است. یوگا به این بیماران کمک کرده بود و روحیه بهتری پیدا کنند و از استرس شان کم شود که در نتیجه برای افزایش کیفیت خواب شان سودمند است.

#### ماساژ بگیرید

ماساژ دادن عضلات پای می تواند علایم سندروم پای بی قرار را کاهش دهد. بسیاری از سازمان های سلامت و مراقبت مانند موسسه ملی سلامت و موسسه ملی خواب تأیید کرده اند ماساژ می تواند در درمان خانگی این بیماری باشد.

#### تناسب اندام

#### تمرین با توپ

**عضلات هدف:** راسته و مورب شکمی
توپ را بین ساق و مچ پاهایتان بگذارید، سپس پاها را بلند کنید، در حالی که دست ها را در کنار سر قرار داده اید، همزمان با یک حرکت، سمت راست را بلند کنید، آرنج را به طرف زانوی چپ حرکت دهید و زانورا نیز به طرف آرنج راست حرکت را برای طرف مقابل نیز تکرار کنید. دقت کنید که سر باید در حالت خنثی باشد و حرکت اضافه نداشته باشد.

#### معرفی کتاب

#### «بدن خود را پر از اکسیژن کنید»



وقتی این کتاب را می خوانید، در حقیقت سفر مشترکی را در دنیای اعجاب انگیز درمان های مرتبط با اکسیژن آغاز می کنید. هدف ما این است شما مطالبی مفید باموزید و سطح سلامت خود، خانواده، دوستان و حتی دیگر افراد جامعه را بالا ببرید.
بخشی از کتاب: می توانم اعتراف کنم که به طور کلی روند ظهور مجدد در مان مدرن از ن را با اشتیاق فراوان در آمریکا پیگیری کرده ام. در خلال این پیگیری دریافتم برخی از افراد توانستند اهاکار دستر سی به آن را با تحمل دشواری های فراوان بازیابی کنند؛ ضمن این که مجموعه ای از زخدها های تأمل بر انگیز طی اوایل دهه ۸۰ میلادی هم در این موضوع تأثیر گذار بود. از سویی فحوا ی این گزارش نشان می دهد از اکسیژن در مانی در بسیاری از کشورها به ویژه در آلمان استفاده می شود. در آمریکا در فوریه ۱۹۸۲، «لی دوریس» پروتستان هلندی-آمریکایی از «میشیگان»، در حال بررسی سیستمی از کدهای پزشکی بود که عقیده داشت این کدها در لابه لای کتاب های عهد عتیق پنهان شده است. او همراه با یک پاتولوژیست بیمار ستان عمومی «یو کیپی» به نام دکتر «میگدالیا آران»، در باره یافته هایش به پژوهش پرداخت. دکتر «میگدالیا» کشف کرد؛ به طور کلی دو نوع سرطان محیطی (تحریک کننده) و ژنتیک (که در شرایط مناسب ایجاد می شود) وجود دارد.
نویسنده: ادمک کیب (قای اکسیژن)
مترجم: لادن شریعت زاده
انتشارات: نسل نو اندیش

**کیش** **کلیه تورهای خارجی**  
**فلامینگو** ۳۶۰۹۹۹۳۴

**استانبول گرچستان مالزی دبی**  
**کیش قسم اصفهان شیراز**  
www.psd180.ir ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳  
پیشگامان سفری دیگر (مادقی)  
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶

**ویزای توریستی**  
**ایرسا**  
**کانادا** ۳۶۰۷۲۰۳۰-۶۰  
**شینگن**

**کیش** **تخصص ماستی**  
**اقساط**  
**کاتال تلگرام: @yekta\_seir**

**آنتالیا**  
**Orange County**  
**۷ روزه ۳/۷۹۵/۰۰۰ تومان**  
بین خپام جنوبی ۶ و ۸ | شماره ۲۸ | طبقه ۰۱  
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰ | ۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰



**نجف** **آرام سیر شفیعیان**  
**کربلا**  
زمینی و هوایی / نقد / اقساط  
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰

**سفر** **تور گروهی ۶ روزه هتل ۳\***  
**صبحانه، نهار، شام**  
**سفر**  
۰۹۱۵۱۱۱۸۴۸۱-۳۸۹۰۴۳۳۳

**سپهر بال**  
**www.Sepehrbal.ir**  
**باین ترین نرخ فروش بلیت چارتری و سبیتی کلبه سیرهای پروازی**



منطقه شکار ممنوع کوه سیاه

منطقه شکار ممنوع کوه سیاه در منطقه کوهستانی دشتستان استان بوشهر قرار دارد. این منطقه محل قشلاق عشایر شقایبی است. حدود هفت هزار رأس کل، بز، قوچ و میش وحشی در این زیست پناهگاه زندگی می کنند.

#### گور دختر



گور دختر در جاده برازجان به کازرون قرار دارد که دارای سقفی شبیه مقبره کوروش است و خود مقبره نیز به سبک مقبره کوروش ساخته شده است و باستان شناسان نیز تأیید کرده اند که این اثر متعلق به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح و دوره هخامنشیان است.



منابع: مهر، شماک و کجراو

#### سواحل استان بوشهر



سواحل ماسه ای استان بوشهر را می توان یکی از مهم ترین جاذبه های گردشگری این استان دانست. این استان در مجموع بیش از ۷۰۰ کیلومتر ساحل دارد که اغلب این سواحل برای استفاده عموم مردم آزاد است.

#### گنبد نمکی



گنبد نمکی جاشک که در استان بوشهر و در نزدیکی روستای گنخک، در فاصله ۶۴ کیلومتری جنوب شهر خور موج مرکز شهرستان دشتی و ۱۴۴ کیلومتری جنوب شرقی مرکز استان قرار دارد یکی از بزرگ ترین و زیباترین گنبد های نمکی ایران و خاور میانه به شمار می آید.

#### بافت قدیم بوشهر



بافت قدیم بوشهر نیز از مهم ترین جاذبه های گردشگری این استان است که با توجه به سبک خاص و منحصر به فرد معماری آن، دارای جاذبه های بسیار زیادی است.